

Exerciseur Flex-Band®

Inclut
5 exercices:



- p.2 Cercles d'une jambe
- p.2 Plier et étirer les genoux
- p.3 Demi-roulement arrière
- p.3 Plier et étirer les coudes
- p.4 Orsion de la colonne

disponible en:
vert: résistance régulière
bleu: résistance extra
lime: sans latex extra
citron: sans latex régulier
orange: sans latex léger

Ajoutez l'entraînement de résistance du haut et du bas du corps dans vos routines d'exercices sur tapis en incorporant l'ultime outil pour sculpter dans vos mouvements: l'exerciseur Flex-Band®. Simulez les exercices de flexibilité et de résistance pratiqués sur le Reformer avec l'économique et extrêmement efficace Flex-Band.

Comment tenir le Flex-Band®

Lorsque vous tenez l'exerciseur Flex-Band garder le poignet et les jointures des doigts aussi neutres que possible. Éviter d'enrouler la bande autour des mains ou de plier les poignets. Lorsque vous placez la bande autour des pieds, l'étaler pour l'empêcher de rouler dans un mince cordon.



Correct



Incorrect

Cercles d'une jambe



Cible: les muscles du centre

Position de départ: couché sur le dos sur le tapis. Colonne en position neutre, ni arquée ni aplatie sur le tapis. Un pied soulevé du tapis avec l'exerciseur Flex-Band® enroulé autour du derrière de la cuisse et croisé à l'avant. Mains tenant les bouts de la bande, bras vers les côtés.

INSPIRER commencer à tracer un cercle de la jambe vers le côté et en éloignant du corps, gardant le tronc, particulièrement le bassin, immobile.

EXPIRER continuer à tracer un cercle de la jambe en travers de la ligne du milieu et remonter vers le corps, gardant le tronc immobile.

Tracer un cercle d'une jambe 5 fois dans une direction. Répéter 5 fois dans la direction opposée. Répéter la séquence entière avec l'autre jambe.

Plier et étirer les genoux



Cible: les abdominaux et les jambes

Position de départ: couché sur le dos sur le tapis. Bas du dos aplati vers le tapis. Abdominaux creusant vers la colonne. Les deux jambes levées avec les genoux pliés et l'exerciseur Flex-Band enroulé autour des balles des pieds. Mains tenant les bouts de la bande, coudes fléchis sur les côtés.

INSPIRER préparer.

EXPIRER contracter les muscles abdominaux et allonger les jambes vers le plafond.
Garder le tronc stable et ne pas laisser le dos s'arquer du tapis.

INSPIRER gardant le tronc stable, plier les genoux pour retourner à la position de départ.

Compléter 8 à 10 répétitions.

Demi-roulement arrière



Cible: les abdominaux et les bras

Position de départ: assis sur le tapis, dos droit et étiré, pieds à la largeur des hanches. Genoux pliés, l'exerciseur Flex-Band® enroulé autour des balles des pieds. Mains tenant les bouts de la bande.

INSPIRER préparer.

EXPIRER courber la colonne et rouler vers l'arrière aussi loin que possible tout en gardant les pieds sur le tapis. Utiliser l'exerciseur Flex-Band pour le support.

INSPIRER retourner à la position de départ.

Une fois dans la position du Demi-roulement arrière, fléchir et étendre les coudes trois fois avant de retourner à la position de départ.

Compléter 5 à 8 répétitions de chaque côté.

Plier et étirer les coudes



Cible: les bras

Position de départ: assis sur le tapis, dos droit et étiré, avec les jambes croisées (s'asseoir sur un coussin, un gros livre ou une chaise pour être assis aussi droit que possible). L'exerciseur Flex-Band autour du dos. Mains tenant les bouts de la bande, coudes pliés sur les côtés.

INSPIRER préparer.

EXPIRER contracter les muscles abdominaux et allonger les bras vers les côtés. Garder le tronc stable et les paumes vers le haut.

INSPIRER gardant le tronc stable, plier les bras pour retourner à la position de départ.

Compléter 8 à 10 répétitions.

Torsion de la colonne

Cible: les obliques

Position de départ: assis sur le tapis, dos droit et étiré, avec les jambes croisées (s'asseoir sur un coussin, un gros livre ou une chaise pour être assis aussi droit que possible). Assis sur un bout de l'exerciseur Flex-Band, mains tenant l'autre bout de la bande, bras formant un cercle à l'avant du corps. Commencer avec le tronc en rotation vers la jambe du même côté que la bande.

INSPIRER préparer.

EXPIRER contracter les muscles abdominaux et faire une rotation du tronc vers la jambe opposée, gardant les mains devant le sternum.

INSPIRER garder les mains devant le sternum et retourner à la position de départ.

Compléter 3 à 5 répétitions de chaque côté.



GARANTIE, SOINS ET UTILISATION DE L'EXERCISEUR FLEX-BAND

L'exerciseur Flex-Band de Merrithew simule les exercices de résistance et de flexibilité pratiqués sur un Reformer de Pilates. Utiliser avec la série de DVD du Flex-Band et autres routines de mise en forme novatrices.

Garantie

Ce produit est vendu sans aucune garantie de quelque sorte. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité pour toute perte ou tout dommage causé par son utilisation.

Entretien et nettoyage

- Nettoyer à l'aide d'un mélange dilué d'eau et de savon doux
- Bien rincer
- S'assurer que le produit est sec avant de l'utiliser
- Ne jamais utiliser de produits de nettoyage corrosifs

Sécurité et utilisation

L'utilisation inappropriée d'équipement d'exercice peut causer de sérieuses blessures corporelles. Pour réduire le risque, veuillez lire l'information suivante attentivement :

- Avant de commencer tout programme d'exercice, consulter un médecin.
- Arrêter de s'exercer si vous ressentez de la douleur à la poitrine, une faiblesse, avez de la difficulté à respirer ou un inconfort musculo-squelettique.
- Ne pas permettre à des enfants d'utiliser le Flex-Band sans la supervision d'un adulte.
- Maintenir le contrôle du Flex-Band en tout temps pendant l'exercice.
- Pratiquer les exercices d'une manière lente et contrôlée, éviter la tension excessive dans le cou et les épaules.
- Ne pas utiliser le Flex-Band s'il semble usé ou endommagé.
- Utiliser le Flex-Band seulement pour les exercices prévus.
- Suivre les instructions d'exercice présentées sur l'affiche d'exercice Easy Start incluse ou dans un des nombreux vidéos ou manuels d'exercice de Merrithew.