

Flex-Band® Exerciser

Includes
5 Exercises:



- p.2 How to hold the Flex-Band
- p.2 Leg Circles
- p.2 Bend & Stretch Knees
- p.3 Half Roll Back
- p.3 Bend & Stretch Elbows
- p.4 Spine Twist

Available in:
Green: regular-strength
Blue: extra-strength
Orange: non-latex light
Lemon: non-latex regular
Lime: non-latex extra-strength

Add upper-and lower-body resistance training into your Matwork routines by incorporating the ultimate sculpting tool into your movements: the Flex-Band® exerciser. Simulate the flexibility and resistance exercises performed on the Reformer with the economical and highly effective Flex-Band®.

How to Hold the Flex-Band

When holding the Flex-Band exerciser keep the wrist and finger joints as neutral as possible. Avoid wrapping the band around the hands or bending the wrists. When placing the band around the feet, spread it out to keep it from rolling into a thin cord.



Correct



Incorrect

Leg Circles



Targets: Core muscles

Starting Position: Lying on back on mat. Spine in a neutral position, neither arched nor flattened onto mat. One foot lifted off mat with the Flex-Band® exerciser wrapped around back of thigh and crossed in front. Hands holding ends of band, arms out to side.

INHALE Begin to circle leg out to side and away from body, keeping torso, and especially pelvis, still.

EXHALE Continue to circle leg across midline and up toward body, keeping torso still.

Circle leg 5 times in one direction. Repeat 5 times in opposite direction, alternating.

Bend & Stretch Knees



Targets: Abs and legs

Starting Position: Lying on back on mat. Lower back flattened toward mat. Abs scooped in toward spine. Both legs lifted with knees bent and Flex-Band exerciser wrapped around balls of feet. Hands holding ends of band, elbows bent at sides.

INHALE Prepare.

EXHALE Tighten abdominal muscles and straighten legs up toward ceiling. Keep torso stable and do not let back arch up off mat.

INHALE Keeping torso stable, bend knees to return to starting position.

Complete 8-10 repetitions.

Half Roll Back



Targets: Abs and arms

Starting Position: Seated on mat, tall and lengthened, feet hip-distance apart. Knees bent, Flex-Band exerciser wrapped around balls of feet. Hands holding ends of band.

INHALE Prepare.

EXHALE Curve spine and roll back as far as possible while keeping feet on mat use Flex-Band exerciser for support.

INHALE Return to starting position.

Once in the Half Roll Back position, flex and extend elbows three times before returning to starting position.

Complete 5-8 repetitions on each side.

Bend & Stretch Elbows



Targets: Arms

Starting Position: Seated on mat, tall and lengthened, with legs crossed (sit on a pillow, large book or chair to sit up as straight as possible). Flex-Band exerciser around back. Hands holding ends of band, elbows bent at sides.

INHALE Prepare.

EXHALE Tighten abdominal muscles and reach arms out to sides, keeping torso stable and palms facing up.

INHALE Keep torso stable and bend arms to return to starting position.

Complete 8-10 repetitions.

Spine Twist

Targets: obliques

Starting Position: Seated on mat, tall and lengthened, with legs crossed (sit on a pillow, large book or chair to sit up as straight as possible). Sit on one end of Flex-Band exerciser, hands holding other end of band, arms forming a circle in front of body. Start with torso rotated toward leg on same side as band.

INHALE Prepare.

EXHALE Tighten abdominal muscles and rotate torso toward opposite leg, keeping hands in front of breast-bone.

INHALE Keeping hands in front of breast-bone, return to starting position.

Complete 3-5 repetitions on each side.



WARRANTY, CARE AND USAGE FOR FLEX-BAND

The MERRITHEW® Flex-Band™ exerciser simulates the resistance and flexibility exercises performed on a Pilates Reformer. Use with the Flex-Band series of DVDs and other innovative fitness routines.

Warranty

This product is sold without any warranties or guarantees of any kind. The manufacturer and distributor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.

Care and Cleaning

If necessary, clean dirty spots with a combination of tea tree oil* and water on a lightly moistened cloth. Avoid excessive cleaning and corrosive cleaning products. The latex Flex-Bands are made of durable, natural rubber latex and are coated with powder. Removing this powder may cause the exerciser to stick to itself.

*Tea tree oil is a natural disinfectant available at most pharmacies or health food stores; mix according to directions on package.

Safety and Usage

Improper use of exercise equipment may cause serious injury. To reduce risk, please read the following information carefully.

- Before starting any exercise program, consult a physician.
- Stop exercising if you experience chest pain, feel faint, have difficulty breathing, or experience muscular or skeletal discomfort.
- Do not allow children to use the Flex-Band without adult supervision.
- Maintain control of the Flex-Band at all times while exercising.
- Perform exercises in a slow and controlled manner, avoid excessive tension in neck and shoulders.
- Do not use the Flex-Band if it appears worn, or damaged.
- Use the Flex-Band only for intended exercises.
- Follow exercise guidelines presented on the enclosed Easy Start Exercise Poster or in one of the many MERRITHEW exercise videos or manuals.

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.

Soins et nettoyage

Si nécessaire, nettoyez les taches avec une combinaison d'huile de tea tree* et d'eau sur un linge légèrement humide. Éviter le nettoyage excessif et les produits de nettoyage corrosifs. Les Flex-Bands en latex sont faits de latex de caoutchouc naturel, durable et sont recouverts avec de la poudre. Enlever cette poudre peut causer l'exerciseur de coller à lui-même.

* L'huile de Tea tree est un désinfectant naturel disponible dans la majorité des pharmacies ou épiceries de produits naturels; mélanger selon les instructions sur l'emballage.

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.