



©2008 Vasen International Ltd. All rights reserved.
Unauthorized duplication is strictly prohibited and subject to legal liability.
iGym™ is a trade mark of Vasen International Ltd.

Pilates Stretch Bands

IMPORTANT!
REMEMBER TO READ THE INSTRUCTIONS
BELOW BEFORE USING THE PRODUCT

CAUTION:

- Before use, check for wear or damage to the product.
- Do not use if your product is worn or damaged.
- This is not a toy. Keep out of reach of children.
- Exercises should be done in a SLOW and CONTROLLED manner.
- Always consult a physician before performing any physical activity.
- Drink plenty of fluids before, during and after exercising.

CAUTION:

- Bands contains natural rubber latex which may cause allergic reactions.
- Do not tie the bands into knots or leave exposed to direct sunlight or excessive heat as it may cause the bands to deform or break.

2

Pilates Stretch Bands

Instructions

- All exercises may be repeated 8-15 times, depending on your fitness level.
- As you progress, some of the stretches may be held for longer periods of time.
- To determine what level of resistance band should be used, remember that the last two repetitions should be difficult, but attainable. For the sustained stretches, the bands with higher resistance may offer MORE support. If one side at a time is worked, make sure to repeat exactly on the other side.
- While sitting on the chair or on your mat, it is vital that you maintain a straight spine and that the abdominal muscles are contracted.
- Always move slowly and with control and remember to breathe deeply while exercising.

3

Pilates Stretch Bands

Seated Row



START
Sit on the floor with legs extended in front of you. Bring the center of the band around your feet with arms extended in front of you, hold the bands with both hands, palms face down.



END
Keeping your back straight, bend your elbows to behind your sides, bringing your hands in towards the rib-cage and slowly extend your arms back to the starting position.

Shoulder/ Chest Stretch



START
Sit cross-legged on the floor. Hold the band wider than shoulder width apart.



END
Raise your arms over your head and gently stretch your hands/ arms apart. For a deeper stretch, bring your arms behind your head, keeping arms straight.

4

Pilates Stretch Bands

Tricep Extension



START
Lie on your back with your legs bent, feet on the floor. Bring your right knee towards your chest and place the middle of the band around the ball of your right foot. Arms are extended and both hands will hold the band near your foot.



END
Slowly extend your upper arm up to a vertical position. Slowly bend your arm back to the starting position.

Supine Hamstring Stretch



START
Lie on your back with your legs bent. Feet on the floor. Bring your right knee towards your chest and place the middle of the band around your right foot. Hold the band with both hands, arms extended.



END
Slowly straighten your arms and leg upward. Use your arms to draw your leg closer to you and lift your head and shoulders up. You may also straighten your left leg out, holding it off the floor or resting it on the floor.

Repeat with the other side.

5

Pilates Stretch Bands

Supine Leg Extension



START
Lie on your back with your legs bent, feet on the floor. Bring your right knee towards the chest and place the middle of the band around the ball of your right foot. Arms are extended and both hands will hold the band near your foot.



END
Slowly straighten your leg out to a diagonal position. Bring your knee back towards your chest to return to your starting position.

Repeat with the other side.

6

Bandes de Pilates extensibles

IMPORTANT!
VEUILLEZ LIRE LES DIRECTIVES CI-DESSOUS
AVANT D'UTILISER LE PRODUIT.

MISE EN GARDE :

- S'assurer que le produit ne présente aucun signe d'usure ni de dommage avant l'utilisation.
- Ne pas utiliser le produit s'il est usé ou endommagé.
- Ce produit n'est pas un jouet. Garder hors de la portée des enfants.
- Les mouvements doivent être LENTS et CONTRÔLÉS.
- Toujours consulter un médecin avant d'entreprendre un programme de conditionnement physique.
- Boire beaucoup de liquides avant, pendant et après l'exercice.

MISE EN GARDE :

- Les bandes contiennent du latex de caoutchouc naturel pouvant produire une réaction allergique.
- Ne pas faire des nœuds dans les bandes ni les exposer aux rayons directs du soleil ou à une chaleur excessive, car elles pourraient se déformer ou se briser.

2

Bandes de Pilates extensibles

Directives

- Répéter tous les exercices de 8 à 15 fois, selon le niveau de condition physique.
- Maintenir les étirements plus longtemps au fil des progrès.
- Pour déterminer le niveau de résistance approprié, il ne faut pas oublier que les deux dernières répétitions devraient être difficiles à effectuer, mais pas impossibles. Les bandes présentant une résistance supérieure pourraient offrir PLUS de support dans le cadre des étirements prolongés. Dans le cas des exercices effectués un côté à la fois, s'assurer de répéter exactement du côté opposé.
- Lorsque l'utilisateur est assis sur une chaise ou un tapis, il est crucial qu'il redresse la colonne vertébrale tout en contractant ses muscles abdominaux.
- L'utilisateur devrait toujours décrire des mouvements lents et contrôlés ainsi que respirer profondément pendant l'exercice.

3

Bandes de Pilates extensibles

Aviron



DÉBUT
S'asseoir sur le sol en écartant les jambes devant soi. Placer le centre de la bande sous la pointe des pieds, saisir la bande avec les deux mains et allonger les bras vers l'avant, paumes vers le bas.



FIN
Redresser le dos, plier les coudes vers l'arrière en relevant les mains au niveau de la cage thoracique et déplacer les omoplates vers l'arrière. Lentement ramener les bras à la position de départ.

Étirement des épaules et du torse



DÉBUT
S'asseoir en tailleur sur le sol. Tenir la bande devant soi, paumes vers le bas, en écartant les bras d'une largeur supérieure à celle des épaules.



FIN
Lever les bras au-dessus de la tête et étirer doucement les bras et les mains. Pour un étirement encore plus efficace, placer les bras derrière la tête tout en dépliant les doigts.

4

Bandes de Pilates extensibles

Extension des triceps



DÉBUT
Placer la main gauche derrière soi, du côté de l'épaulle droite. Saisir une extrémité de la bande avec la main droite et la soulever pour l'amener derrière l'épaulle droite jusqu'à ce que l'on pousse la saisir avec la main gauche. Tirer.



FIN
Lentement déplier le bras droit jusqu'à ce qu'il soit à la verticale. Retourner lentement à la position de départ. Garder le torse soulevé et la colonne vertébrale allongée.

Étirement des tendons sur le dos



DÉBUT
Se coucher sur le dos en plantant les jambes et en plaçant les pieds à plat sur le sol. Lever le genou droit vers le sol et placer le centre de la bande sous la plante du pied droit. Tenir la bande avec les deux mains tout en dépliant les bras.



FIN
Lentement allonger les bras et la jambe vers le haut. Relever la tête et les épaules, et se servir de ses bras pour bien étirer la jambe. Il est également possible d'allonger l'autre jambe, dans les airs ou sur le sol.

Répéter avec l'autre jambe.

5

Bandes de Pilates extensibles

Extension des jambes sur le dos



DÉBUT
Se coucher sur le dos en plantant les jambes et en plaçant les pieds à plat sur le sol. Lever le genou droit vers le sol et placer le centre de la bande sous la pointe du pied droit. Allonger les bras et tenir la bande avec les deux mains.



FIN
Sans bouger les mains ni les bras, déplier lentement la jambe jusqu'à ce qu'elle soit à la diagonale. Relever le genou pour retourner à la position de départ.

Répéter avec l'autre jambe.

6

©2008 Vasen International Ltd. Tous droits réservés.
Toute reproduction non autorisée est strictement interdite et passible de poursuites judiciaires.
iGym™ est une marque de commerce de Vasen International Ltd.