

# REP Band™

## Resistive Exercise Products

Instruction Guide • Safety Precautions • Practical Tips  
Manuel d'instruction • Précautions de sécurité • Conseils pratiques  
Guía de instrucciones • Precauciones de seguridad • Consejos prácticos  
Benutzeranweisungen • Vorsichtsgebote • Praktische Hinweise  
Guida istruttiva • Precauzioni per la sicurezza • Consigli pratici  
Bruksanvisning • Säkerhetsbeaktanden • Praktiska tips



No Powder. No Latex. No Odor.  
Pas de poudre. Pas de latex. Pas d'odeur.  
Sin polvo. Sin látex. Sin olor.  
Pulverfrei. Latexfrei. Geruchlos.  
Niente talco. Niente lattice. Niente odore.  
Inget pulver. Inget latex. Ingen lukt.

REP Bands are patent pending. • Les REP Bands sont sous brevet en instance. • Las bandas REP tienen patente pendiente. • Patentanmeldung für REP-Bänder läuft • Il brevetto delle cinghie REP è in attesa di registrazione. • REP-bandet är patentsökt.

Magister Corporation **M**

(423) 265-3574 • Fax: (423) 265-4581  
E-mail: magistercorp@compuserve.com

In Europe, contact; • En Europe, contactez: • En Europa, comuníquese con:  
In Europa wenden Sie sich an: • In Europa, contattate: • Adress i Europa:  
Magister (UK) Ltd. • Three Chimneys House  
Upper Farringdon, Alton • Hampshire GU34 3ED • England

REP Band™ Resistive Exercise Products — Bands, Tubing and Loops — are designed to provide safe, easy and convenient exercise for rehabilitation, fitness conditioning and training.

- ◆ REP Band products eliminate the messy powder that gets on everything and everybody and can irritate sensitive skin.
- ◆ REP Band products are made from a synthetic elastomer and CONTAIN NO LATEX. That's important for any one who has latex allergies or exhibits latex allergic reactions.
- ◆ REP Band products are odor-free. Gone is the objectionable rubber smell. Odor-free is a real advantage when working with children and older adults.

**CAUTION:** The instructions contained in this guide are for reference only and not intended to act as a prescription for exercise. Before beginning any exercise program, it is strongly recommended that you consult with your health care provider. REP Band products are not toys; children should be supervised at all times.

### Safety Precautions

If used improperly, REP Band products can cause injury. Never use REP Band products in a way that causes the band to snap toward the head and eyes. Prior to use, always examine the REP Band products for any flaws or damage. Do not use REP Band products with holes or small nicks which may cause the band to tear or break during exercise. Replace a damaged product with a new one. Keep REP Band products away from sharp objects to avoid accidental punctures and tears.

### Practical Tips

For exercises which require tying REP Band exercise bands into loops, use a half bow or knot. Always make sure that the knot or half bow is secure prior to beginning the exercise. To eliminate the need for knots, use REP Band LOOP.

Long socks may be worn during use to prevent the band from pulling at leg hair.

Do not lock the joints when exercising. Keep elbows and knees slightly bent at all times.

Breathe evenly while exercising — don't hold your breath!

Maintain proper body alignment while performing standing exercises. Keep your shoulders back and stand up straight.

### Storage And Care Of Bands

Store your REP Band products in a cool (21°C/70°F), dark area. When using bands in chlorine pools, rinse bands after each use and allow to air dry.

© 1998, Magister Corporation. All rights reserved.  
© 1998, Magister Corporation. Tous droits réservés.  
© 1998, Magister Corporation. Reservados todos los derechos.  
© 1998, Magister Corporation. Alle Rechte vorbehalten.  
© 1998, Magister Corporation. Tutti i diritti sono riservati.  
© 1998 Magister Corporation. Med ensamrätt.

Les produits d'exercice de résistance REP Band™ - Bandes, tubes et boucles — sont conçus pour l'exécution facile et en toute sécurité d'exercices de rééducation, de conditionnement et entraînement sportif.

- ◆ Les produits REP Band ne contiennent pas les poudres salissantes qui se déposent sur tout et tout le monde et peuvent irriter la peau.
- ◆ Les produits REP Band sont fabriqués à partir d'un élastomère et NE CONTIENNENT PAS DE LATEX. Détail qui a son importance pour les personnes allergiques ou manifestant des allergies au latex.
- ◆ Les produits REP Band sont inodores. Plus d'odeur désagréable de caoutchouc. Avantage très appréciable quant on travaille avec des enfants ou des personnes âgées.

**ATTENTION:** Les instructions contenues dans ce manuel sont mentionnées à titre d'informations et ne doivent pas être considérées comme un programme d'exercices prescrits. Avant de commencer un programme d'exercice, il est recommandé de consulter un médecin. Les produits REP Band ne sont pas des jouets ; les enfants doivent toujours être sous surveillance.

### Consignes de sécurité

Si les produits REP Band sont utilisés de façon inadéquate, ils peuvent blesser. N'utiliser jamais les bandes de telle sorte qu'elles claquent sur la tête et les yeux. Avant d'utiliser les produits REP Band, toujours les inspecter pour garantir qu'ils ne comportent ni défaut ni dommage. Ne pas utiliser les bandes dotées de trous ou de petites entailles qui pourraient déchirer la bande ou la rompre pendant un exercice. Remplacer toute bande abîmée. Tenir les produits REP Band à l'écart des objets pointus pour éviter toutes perforations et déchirures accidentelles.

### Conseils pratiques

Pour les exercices nécessitant la formation de boucle avec les bandes, faire un nœud, en tester la solidité avant de commencer l'exercice. Alternative : Utiliser REP Band LOOP pour éviter de faire un nœud.

Le port de longues chaussettes est recommandé pendant les exercices afin d'éviter que les bandes n'arrachent le poil des jambes.

Ne pas bloquer les articulations pendant les exercices en position tendue. Toujours garder les coudes et les genoux légèrement pliés.

Respirer régulièrement pendant les exercices — Ne pas retenir la respiration!

Maintenir un alignement correct du corps pendant les exercices effectués debout. Garder les épaules dégagées et se tenir bien droit.

### Rangement et entretien des bandes

Ranger les produits REP Band dans un endroit frais (21°C) et sombre. Lorsque les bandes sont utilisées dans les piscines contenant du chlore, les rincer après chaque usage et les sécher à l'air.

Magister Corporation **M**

P.O. Box 4323 • 310 Sylvan Street  
Chanttanooaga, TN 37405  
(423) 265-3574 • Fax: (423) 265-4581  
E-mail: magistercorp@compuserve.com

In Europe, contact;  
En Europe, contactez:  
En Europa, comuníquese con:  
In Europa wenden Sie sich an:  
In Europa, contattate:  
Adress i Europa:

Magister (UK) Ltd. • Three Chimneys House  
Upper Farringdon, Alton • Hampshire GU34 3ED  
England

Las bandas, tubos y lazos de REP Band están diseñados para proporcionar ejercicios seguros, fáciles y convenientes para rehabilitación, entrenamiento y mejorar las condiciones de salud.

- Los productos REP Band no contienen polvos que puedan afectar a las pieles sensibles.

- Los productos REP Band se fabrican con un elastómero sintético y NO CONTIENEN LÁTEX. Esto es muy importante para personas que tengan alergias o muestren reacciones alérgicas al látex.

- Los productos REP Band son inodoros y por tanto no tienen el olor repulsivo de la goma lo que es una verdadera ventaja cuando se trabaja con niños y personas mayores.

*PRECAUCION: Las instrucciones contenidas en esta guía sirven sólo como referencia y no deben ser tomadas como norma. Antes de realizar cualquier programa de ejercicios se recomienda que consulte con un profesional de la salud. Los productos REP Band no son juguetes y se recomienda que los niños sean supervisados en todo momento.*

#### Precauciones de seguridad

Si se utilizan incorrectamente los productos REP Band pueden causar lesión. Nunca los utilice de forma que pueda partirse lesionando la cabeza o los ojos. Antes de usarlos examine los productos REP Band para asegurarse que no tienen ningún defecto. No utilice un producto REP Band que tenga algún agujero o corte pequeño que pueda hacer que la banda se rasgue o rompa durante el ejercicio. Cambie el producto dañado por uno nuevo. Mantenga los productos REP Band alejados de objetos puntiagudos para evitar rajaduras o cortes accidentales.

#### Consejos prácticos

Para los ejercicios en que se necesitan hacer lazos con las bandas REP Band, utilice un nudo corredizo. Asegúrese de que el nudo corredizo está bien hecho antes de comenzar los ejercicios. Si no quiere utilizar nudos utilice el LAZO de REP Band.

Se recomienda utilizar calcetines largos durante los ejercicios para impedir que la banda estire los vellos de las piernas.

Al hacer ejercicios no inmovilice las articulaciones. Mantenga los codos y rodillas ligeramente flexionados en todo momento.

Respire uniformemente mientras realiza los ejercicios, no contenga la respiración.

Mantenga la alineación correcta del cuerpo mientras haga los ejercicios estando de pie. Mantenga erguidos los hombros y la espalda.

#### Almacenamiento y cuidado de las bandas

Guarde los productos REP Band en un lugar fresco (21° C) y oscuro. Cuando utilice las bandas en piscinas con cloro, enjuague las bandas después de cada uso y déjelas secar al aire.

REP–Band™ (Resistive Exercise Products) - als Band, Schlauch oder Ring erhältlich - das Gymnastikband bietet spürbar mehr Widerstand und ist praktisch und sicher für Krankengymnastik, Fitness und Kraftraining.

- REP–Gymnastikwaren haben keine lästige Pulverbeschichtung, die überall haftet und zu Hauterregungen führen kann.

- REP– Gymnastikwaren sind aus einem synthetischen Elastomer hergestellt und enthalten keinen Latex. Dies ist von besonderer Wichtigkeit für jeden, der Allergien zu Latex hat oder Haut–Reaktionen Latex gegenüber aufweist.

- REP– Gymnastikwaren sind geruchlos - deshalb Schluß mit dem unangenehmen Gummigeruch. Geruchlose Bänder sind besonders im Gebrauch mit Kindern und älteren Erwachsenen von Vorteil.

*Vorsicht: Die hier enthaltenen Anweisungen dienen lediglich als Anhaltspunkt und stellen keinerlei Ausbildungsprogramm dar. Vor Beginn jeglicher Körperübung wird ausdrücklich empfohlen, zuerst ärztlichen Rat einzuholen. REP– Gymnastikwaren sind keine Spielzeuge, und Kinder sollten diese Waren nur unter der Aufsicht Erwachsener benutzen.*

#### Vorsichtsgebote

REP– Gymnastikwaren können bei unsachgemäßem Gebrauch zu Verletzungen führen. Die Bänder dürfen niemals in einer Art und Weise angewendet werden, bei der sie in Richtung Kopf oder Augen hin schnappen könnten. Die REP– Gymnastikwaren sind vor jedem Gebrauch auf Risse oder andere Schäden hin prüfen. Niemals beschädigte REP– Gymnastikwaren die im Gebrauch zerreißen könnten verwenden, sondern dieselben sofort durch neue ersetzen. REP– Gymnastikwaren von scharfen oder spitzen Gegenständen fern halten, um gegen unverhofftes Durchstechen oder –reißen vorzubeugen.

#### Praktische Hinweise

Werden die REP– Bänder bei Übungen als Schlaufen ausgebildet, dann sind die Enden in einen Knoten oder einer Halbschleife zusammenzubinden. Vor der Übung stets dafür sorgen, daß Knoten oder Halbschleife fest sitzen. REP-Ringe machen das Verknoten der Bänder unnötig.

Es wird empfohlen, lange Socken zu tragen, um zu verhindern, daß die Bänder an den Beinhaaren ziehen.

Bei den Übungen niemals die Gelenke blockieren. Ellbogen und Knie stets etwas angewinkelt halten.

Bei der Übung gleichmäßig atmen – niemals den Atem anhalten!

Bei Standübungen die richtige Körperstellung einnehmen, Schultern zurückhalten und aufrecht stehen.

#### Aufbewahrung und Pflege der Bänder.

Alle REP– Gymnastikwaren in einem kühlen (21°C), dunklen Raum lagern. Nach Benutzung in chlorhaltigen Schwimmbecken, die Gymnastikbänder anschließend gut abspülen und in der Luft trocknen lassen.

I prodotti per l’esercizio di resistenza REP Band — cinghie, tubi flessibili ed anelli — sono ideati per permettere di fare esercizio in modo sicuro, facile e comodo a scopi di riabilitazione, buona forma fisica ed addestramento sportivo.

- I prodotti REP Band eliminano la necessità del talco, che tende a sporcare ovunque e può irritare le pelli sensibili.

- I prodotti REP Band sono realizzati in un elastomero sintetico e NON CONTENGONO LATTICE, una caratteristica importante per chiunque sia allergico al lattice o presenti anche solo alcune reazioni a questo materiale.

- I prodotti REP Band sono inodori. Finalmente è stato eliminato lo spiacevole odore della gomma. Il fatto che siano inodori è importante quando si lavora con bambini e persone anziane.

*ATTENZIONE: le istruzioni contenute in questa guida hanno solo scopo di riferimento e non vogliono rappresentare prescrizioni di esercizi. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, si raccomanda caldamente di consultare il proprio medico. I prodotti REP Band non sono giocattoli: i bambini che li dovessero usare vanno sorvegliati costantemente.*

#### Precauzioni di sicurezza

Se usati in modo inadeguato, i prodotti REP Band possono causare lesioni. Non usarli mai in modo tale che possano scattare in direzione del viso e degli occhi. Prima di usare i prodotti REP Band, controllare che non presentino difetti né danni. Non usarli se presentano fori o piccole tacche che potrebbero causarne la rottura durante l’esercizio: in questi casi, sostituirli con prodotti nuovi. Tenere i prodotti REP Band lontani da oggetti taglienti, onde evitare punture o tagli accidentali.

#### Consigli pratici

Per gli esercizi che richiedono di legare le cinghie REP Band ad anello, usare un mezzo fiocco o un nodo. Assicurarsi sempre che il nodo o il mezzo fiocco siano sicuri prima di iniziare gli esercizi. Per eliminare l’esigenza di nodi, usare l’ANELLO REP Band.

Durante l’esercizio si possono usare calze lunghe onde evitare che la cinghia tiri i peli delle gambe.

Non bloccare le articolazioni durante gli esercizi. Tenere sempre gomiti e ginocchia leggermente piegati.

Respirare regolarmente durante l’esercizio: non trattenere il respiro!

Mentre si svolgono esercizi in posizione eretta, mantenere sempre il giusto allineamento del corpo. Stare in piedi diritti tenendo le spalle indietro.

#### Conservazione e cura delle cinghie

Conservare i prodotti REP Band in un luogo fresco (21 C/70 F) e scuro. Quando si usano le cinghie in piscine contenenti cloro, risciacquarle dopo ogni uso e farle asciugare all’aria.

REP-band™: motionsprodukter med motstånd – band, slangar och öglor – är avsedda att ge säker, bekväm och praktisk motion vid rehabilitering, konditionsträning och fysisk träning.

- Med REP-bandsprodukter behövs inte längre det kladdiga pulver som sätter sig på allt och alla och som kan irritera personer med känslig hud.

- REP-bandsprodukter tillverkas av en syntetisk LATEXFRI elast. Detta är viktigt för dem som har latexallergi eller uppvisar allergiska reaktioner mot latex.

- REP-bandsprodukter är luktfria. Borta är den obehagliga gummilukten. Luktfria band utgör en verklig fördel för barn och äldre vuxna som använder produkten.

*OBS! Bruksanvisningen har endast informationsvärde och avses ej fungera som motionsprogram. Vi rekommenderar starkt att du kontaktar läkare innan du börjar med motionsprogram. REP-bandsprodukter får inte betraktas som leksaker; håll alltid barn under uppsikt.*

#### Säkerhetsbeaktanden

Vid felaktig användning kan REP-bandsprodukter orsaka skada. Använd aldrig REP-bandsprodukt på sådant sätt att den kan träffa huvudet eller ögonen. Undersök alltid REP-bandsprodukter före användning för att se om sprickor eller skador uppstått. Använd ej REP-bandsprodukter om hål eller små hack påträffas, vilka kan orsaka att bandet brister under motionsövning. Byt ut skadade produkter. Skydda REP-bandsprodukter mot vassa föremål för att undvika oavsiktliga stick- eller skärskador.

#### Praktiska tips

Vid motionsövning som kräver att REP-bandet knyts i en ögla skall knut eller halvrosett användas. Se alltid till att knuten eller halvrosetten dragits åt ordentligt innan motionsövningen börjar. Använd REP-band-sprodukten LOOP så behövs inga knutar.

Långa strumpor kan bäras under övningen för att inte bandet skall dra i benhår.

Lås ej lederna under övningen. Böj alltid armbågarna och knäna något.

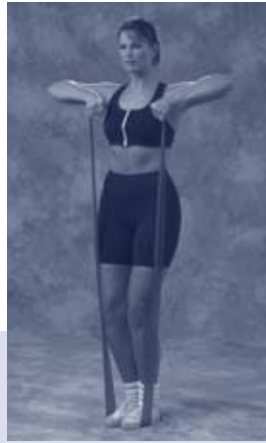
Andas jämnt under övningen – håll ej andan!

Ha rätt kroppshållning under stående övningar. Skjut axlarna bakåt och stå upp rakt.

#### Förvaring och omvårdnad av band

Förvara REP-bandsprodukter svalt (21°C) och mörkt. Vid användning av banden i bassäng med klortillsats skall banden sköljas av efter användning och lufttorkas.

**Work Hardening**  
**Travail de musculation**  
**Endurecimiento por**  
**medios mecánicos**  
**Muskelentwicklung**  
**Esercizio per il tono mus-**  
**colare**  
**Stärkning av muskler**



- ◆ Stand on band with both feet, grasp ends of each band.
- ◆ Slightly bend knees.
- ◆ Keep back straight and stomach muscles tightened.
- ◆ Pull with each arm to height of shoulders, pointing elbows out and away from body as you do so.
- ◆ Hold and return to starting position.

- ◆ Se tenir debout sur la bande avec les deux pieds, saisir les deux extrémités de la bande.
- ◆ Plier légèrement les genoux.
- ◆ Garder le dos droit et les muscles du ventre tendus.
- ◆ Tirer la bande avec chaque bras jusqu'aux épaules; les coudes doivent s'élever et s'écarter du corps pendant ce mouvement.
- ◆ Maintenir cette position, puis revenir à celle de départ.

- ◆ Párese sobre la banda con ambos pies y agárrese los extremos de la banda.
- ◆ Doble ligeramente las rodillas.
- ◆ Mantenga la espalda erguida y apretados los músculos del estómago.
- ◆ Estire cada brazo a la altura de los hombros, con los codos apuntando hacia afuera y alejados del cuerpo durante el ejercicio.
- ◆ Sostenga y vuelva a la posición inicial.

- ◆ Mit beiden Füßen auf das Band treten und die Bandenden mit den Händen ergreifen.
- ◆ Die Knie leicht beugen
- ◆ Den Rücken gerade halten und die Bauchmuskeln anspannen.
- ◆ Mit jedem Arm bis auf Schulterhöhe hochziehen, die Ellbogen dabei nach außen und vom Körper hinweg gerichtet halten.
- ◆ Diese Stellung einhalten, und dann wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren.

- ◆ Stare eretti con entrambi i piedi sulla cinghia ed afferrare le estremità di ciascuna cinghia.
- ◆ Piegare leggermente le ginocchia.
- ◆ Tenere la schiena dritta ed i muscoli dello stomaco tesi.
- ◆ Tirare con ciascun braccio fino all'altezza delle spalle, puntando nel frattempo i gomiti in fuori in direzione opposta al corpo.
- ◆ Restare momentaneamente in questa posizione e poi tornare alla posizione di partenza.

- ◆ Stå på bandet med båda fötterna och ta tag i bandets båda ändrar.
- ◆ Böj knäna något.
- ◆ Håll ryggen rak och magmuskulerna hårt spända.
- ◆ Lyft armarna till axelhöjd med armbågarna riktade utåt.
- ◆ Dröj kvar i samma läge; återgå sedan till utgångsläget.

**Hip Rotation**  
**Rotation de la hanche**  
**Rotación de las caderas**  
**Hüftkreisen**  
**Rotazione dell'anca**  
**Höftrotation**



- ◆ Tie band in a loop around the leg of a chair or other stationary object.
- ◆ Stand up straight with shoulders back.
- ◆ Grasp the back of the chair with one hand and extend the other arm out to the side for balance.
- ◆ Press leg backward, maintaining slight knee flexion. (Do not lock the knee.)
- ◆ Hold this position, then return to starting position.

- ◆ Faire une boucle avec la bande autour d'un pied de chaise ou autre objet stable.
- ◆ Se tenir droit avec les épaules en arrière.
- ◆ Saisir le dossier de la chaise d'une main et lever l'autre bras sur le côté pour maintenir l'équilibre.
- ◆ Mettre la jambe en arrière en maintenant un léger fléchissement du genou. (Ne pas bloquer le genou).
- ◆ Maintenir cette position, puis revenir à celle de départ.

- ◆ Ate la banda haciendo un lazo en la pata de una silla u otro objeto fijo.
- ◆ Párese erguido con los hombros hacia atrás.
- ◆ Agarre el respaldo de la silla con una mano y extienda el otro brazo hacia afuera lateralmente para equilibrarse.
- ◆ Presione hacia atrás con las piernas, manteniendo una flexión ligera de las rodillas. (No trabe las rodillas).
- ◆ Sostenga esta posición, luego vuelva a la posición inicial.

- ◆ Mit dem Band eine Schlaufe bilden und um ein Stuhlbein oder einen ähnlichen festen Gegenstand legen.
- ◆ Aufrecht stehen und die Schultern zurückhalten.
- ◆ Den Stuhl Rücken mit einer Hand ergreifen und den entgegengesetzten Arm als Gleichgewicht ausstrecken.
- ◆ Mit einem der Beine bei leicht gebeugtem Knie nach hinten drücken. Nicht das Knie blockieren.
- ◆ Diese Stellung einhalten und dann wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren.

- ◆ Legare la cinghia ad anello attorno alla gamba di una sedia o ad un altro oggetto fisso.
- ◆ Mettersi in posizione eretta con le spalle indietro.
- ◆ Afferrare lo schienale della sedia con una mano ed allungare in fuori l'altro braccio lateralmente, per mantenere l'equilibrio.
- ◆ Sollevare la gamba indietro, mantenendo il ginocchio leggermente piegato (non bloccare l'articolazione).
- ◆ Restare momentaneamente in questa posizione e poi tornare alla posizione di partenza.

- ◆ Slå bandet i en ögla runt ett stolben eller annat stillastående föremål.
- ◆ Stå upp rakt med bakåtskjutna axlar.
- ◆ Ta tag i stolyggen med ena handen och sträck ut den andra för att hålla balansen.
- ◆ Skjut benet bakåt och håll knäet rörligt. (Lås ej knäet.)
- ◆ Dröj kvar i detta läge; återgå sedan till utgångsläget.

**Leg Press in Long Sitting Position**

**Travail des jambes en position assise, jambes tendues**

**Presione con las piernas en posición sentada en escuadra**

**Beinstrecken in niedriger Sitzstellung**

**Distensione delle gambe in posizione seduta con gambe allungate**

**Benpress i utsträckt sittande läge**



- ◆ Sit on floor in a long sitting position.
- ◆ Hold both ends of the band in one hand.
- ◆ Hook band under one foot. Bend that knee to 90° or less for a starting position.
- ◆ Take up the slack of the band in your hand.
- ◆ Press leg forward, keeping knee slightly bent.
- ◆ Do not lock the knee.
- ◆ Hold this position, then return to starting position.

- ◆ S'asseoir par terre avec les jambes tendues.
- ◆ Tenir les deux extrémités de la bande dans une main.
- ◆ Bloquer la bande avec un pied. Plier ce genou à 90 degrés ou moins pour commencer.
- ◆ Tenir la longueur de la bande dans votre main.
- ◆ Pousser la jambe en avant, en gardant le genou légèrement plié.
- ◆ Ne pas bloquer le genou.
- ◆ Maintenir cette position, puis revenir à celle de départ.

- ◆ Siéntese en el piso en una posición sentada en escuadra.
- ◆ Sostenga ambos extremos de la banda en una mano.
- ◆ Enganche la banda bajo uno de los pies. Doble esa rodilla a 90° o menos como posición inicial.
- ◆ Recoja lo flojo de la banda en la mano.
- ◆ Presione hacia adelante con la pierna, manteniendo la rodilla ligeramente doblada.
- ◆ No trabe la rodilla.
- ◆ Sostenga esta posición, luego vuelva a la posición inicial.

- ◆ In niedriger Sitzstellung auf dem Fußboden Platz nehmen.
- ◆ Beide Bandenden mit einer Hand festhalten.
- ◆ Band unter einem Fuß einhaken. Als Ausgangsstellung dieses Knie soweit wie möglich anwinkeln (bis zu 90°).
- ◆ Extra Bandlänge mit der Hand aufnehmen.
- ◆ Das jeweilige Bein bei leicht gebeugtem Knie nach vorn drücken.
- ◆ Nicht das Knie blockieren.
- ◆ Diese Stellung einhalten, und dann wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren.

- ◆ Sedersi sul pavimento con le gambe allungate.
- ◆ Tenere entrambe le estremità della cinghia in una mano.
- ◆ Agganciare la cinghia sotto ad un piede, piegando il ginocchio di quella gamba a 90° o meno come posizione iniziale.
- ◆ Tendere la cinghia che si tiene nella mano.
- ◆ Sollevare la gamba in avanti, tenendo il ginocchio leggermente piegato.
- ◆ Non bloccare l'articolazione del ginocchio.
- ◆ Restare momentaneamente in questa posizione e poi tornare alla posizione di partenza.

- ◆ Sitt på golvet i utsträckt sittande läge.
- ◆ Håll bandets båda ändrar i ena handen.
- ◆ Slå bandet runt ena foten. Böj knäet i samma ben i högst 90° vinkel som utgångsläge.
- ◆ Sträck bandet med handen.
- ◆ Skjut benet framåt samtidigt som knäet hålls något böjt.
- ◆ Lås ej knäet.
- ◆ Dröj kvar i samma läge; återgå sedan till utgångsläget.

**Seated Row**  
**Ramer**  
**(position assise)**  
**Fila sentada**  
**Ruderbewegung in Sitzstellung**  
**Voga da seduti**  
**Rodd i sittande läge**



- ◆ Take the long sitting position, sitting up straight.
- ◆ Grip one end of the band in each hand.
- ◆ Loop the band under the balls of both feet.
- ◆ Pull both ends of the band toward the torso, leading with the elbows.
- ◆ Keep the elbows close to the torso.
- ◆ Hold this position, then return to starting position.

- ◆ S'asseoir les jambes tendues, le dos droit.
- ◆ Saisir une extrémité de la bande dans chaque main.
- ◆ Mettre la bande sous la plante des pieds.
- ◆ Tirer les deux extrémités de la bande vers le torse.
- ◆ Garder les coudes près du corps.
- ◆ Maintenir cette position, puis revenir à celle de départ.

- ◆ Adopte la posición sentada en escuadra, sentándose erguido.
- ◆ Agarre un extremo de la banda en cada mano.
- ◆ Haga un lazo de la banda debajo de la eminencia metatarsiana de ambos pies.
- ◆ Estire ambos extremos de la banda hacia el torso, guiando con los codos.
- ◆ Mantenga los codos cerca del torso.
- ◆ Sostenga esta posición, luego vuelva a la posición inicial.

- ◆ Niedrige Sitzstellung mit aufrechtem Oberkörper einnehmen.
- ◆ Mit jeder Hand ein Bandende ergreifen.
- ◆ Das Bandschlaufe unter beide Fußballen herumführen.
- ◆ Beide Bandenden mit den Ellbogen vorwärts zum Körper hin ziehen.
- ◆ Die Ellbogen nahe zum Körper halten.
- ◆ Diese Stellung einhalten, und dann wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren.

- ◆ Assumere la posizione seduta con gambe allungate, restando con il dorso eretto.
- ◆ Afferrare con ciascuna mano un'estremità della cinghia.
- ◆ Avvolgere la cinghia sotto il calcagno di entrambi i piedi.
- ◆ Tirare entrambe le estremità della cinghia verso il torso, guidando il movimento con i gomiti.
- ◆ I gomiti vanno tenuti vicini al torso.
- ◆ Restare momentaneamente in questa posizione e poi tornare alla posizione di partenza.

- ◆ Inta utsträckt sittande läge och sitt upp rakt.
- ◆ Ta tag med händerna i bandets båda ändrar.
- ◆ Slå bandet runt båda fötternas trampdynor.
- ◆ Dra bandets båda ändrar mot bålen med armbågarna först.
- ◆ Håll armbågarna intill bålen.
- ◆ Dröj kvar i samma läge; återgå sedan till utgångsläget.



**Wrist Flexion**  
**Flexion du poignet**  
**Flexión de la muñeca**  
**Handgelenk beugen**  
**Flessione del polso**  
**Böjning av handled-erna**



- ◆ Sit with forearm resting on thigh with palm facing up.
- ◆ Grasp one end of the band in the hand, anchor the other end under the foot.
- ◆ Raise hand up as far as possible.
- ◆ Hold this position, then return to starting position.

- ◆ S'asseoir avec les avant-bras posés sur les cuisses, paumes tournées.
- ◆ Saisir une extrémité de la bande dans la main et mettre l'autre extrémité sous le pied.
- ◆ Lever la main aussi loin que possible.
- ◆ Maintenir cette position, puis revenir à celle de départ.

- ◆ Siéntese con el antebrazo descansando en el muslo con la palma de la mano hacia arriba.
- ◆ Agarre un extremo de la banda en la mano, sujete el otro extremo debajo del pie.
- ◆ Levante la mano hacia arriba tan alta como sea posible.
- ◆ Sostenga esta posición, luego vuelva a la posición inicial.

- ◆ Sitzstellung einnehmen und Unterarme mit den Handflächen nach oben auf den Schenkeln ruhen lassen.
- ◆ Ein Bandende mit der Hand ergreifen und das entgegengesetzte Ende mit dem Fuß verankern.
- ◆ Die Hand nun so weit wie möglich anheben.
- ◆ Diese Stellung einhalten, und dann wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren.

- ◆ Sedersi con l'avambraccio appoggiato sulle cosce ed il palmo delle mani rivolto verso l'alto.
- ◆ Afferrare con la mano un'estremità della cinghia ed ancorare l'altra estremità sotto il piede.
- ◆ Sollevare la mano il più possibile verso l'alto.
- ◆ Restare momentaneamente in questa posizione e poi tornare alla posizione di partenza.

- ◆ Sitt med underarmen vilande på låret och handflatan uppåtriktad.
- ◆ Ta tag i ena bandänden med handen och förankra andra änden under foten.
- ◆ Lyft handen så långt det går.
- ◆ Dröj kvar i samma läge; återgå sedan till utgångsläget.

**Double Biceps Curl**  
**Travail des biceps**  
**Encogimiento doble de los bíceps**  
**Beugung der beidseitigen Zweikopfmuskeln**  
**Doppio sollevamento con i bicipiti**  
**Dubbel bicepsböjning**



- ◆ Stand in a split-stance with knees bent.
- ◆ Grab one end of the band in each hand.
- ◆ Start with the ends of the band just above the knee joint.
- ◆ Curl, keeping wrists straight.
- ◆ Hold this position, then return to starting position.

- ◆ Se tenir debout les jambes écartées et les genoux pliés.
- ◆ Saisir une extrémité de la bande dans chaque main.
- ◆ Commencer avec les extrémités de la bande juste au-dessus de l'articulation du genou.
- ◆ Remonter en gardant les poignets droits.
- ◆ Maintenir cette position, puis revenir à celle de départ.

- ◆ Párese en una posición con los pies separados y las rodillas dobladas.
- ◆ Agarre un extremo de la banda en cada mano.
- ◆ Empiece con los extremos de la banda apenas encima de la articulación de la rodilla.
- ◆ Encójase, manteniendo las muñecas rectas.
- ◆ Sostenga esta posición, luego vuelva a la posición inicial.

- ◆ Mit angewinkelten Knien eine Spagatstellung einnehmen.
- ◆ Mit jeder Hand ein Bandende ergreifen.
- ◆ Mit den Bandenden unmittelbar über dem Kniegelenk beginnen.
- ◆ Mit geraden Handgelenk die Arme aufwärts beugen.
- ◆ Diese Stellung einhalten, und dann wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren.

- ◆ Stare in piedi con le gambe leggermente aperte e le ginocchia piegate.
- ◆ Afferrare un'estremità della cinghia in ciascuna mano.
- ◆ Iniziare con le estremità della cinghia situate appena sopra l'altezza delle ginocchia.
- ◆ Sollevare gli avambracci verso le spalle tenendo i polsi dritti.
- ◆ Restare momentaneamente in questa posizione e poi tornare alla posizione di partenza.

- ◆ Stå med benen isär och knäna böjda.
- ◆ Ta tag med händerna i bandets båda ändar.
- ◆ Håll först bandets ändar precis ovanför knäleden.
- ◆ Böj armarna uppåt samtidigt som handlederna hålls raka.
- ◆ Dröj kvar i samma läge; återgå till utgångsläget.

**Hip Extension**  
**Extension de la hanche**  
**Extensión de las caderas**  
**Hüftstreckung**  
**Estensione dell'anca**  
**Utsträckning av höft**



- ◆ Tie band in loop.
- ◆ Standing on band with one foot, place other foot inside loop.
- ◆ Balance yourself in a slight forward lean against chair back.
- ◆ Curl leg inside the loop to bring foot off floor and bend knee to a 70° angle.
- ◆ Hold this position, then return to starting position.

- ◆ Faire une boucle avec la bande.
- ◆ Se tenir debout sur la bande avec un pied et placer l'autre à l'intérieur de la boucle.
- ◆ Maintenir son équilibre en s'appuyant légèrement contre le dossier d'une chaise.
- ◆ Plier la jambe à l'intérieur de la boucle de telle sorte que le pied ne touche plus le sol avec le genou à un angle de 70°.
- ◆ Maintenir cette position, puis revenir à celle de départ.

- ◆ Ate la banda haciendo un lazo.
- ◆ Parándose en la banda con un pie, coloque el otro pie dentro del lazo.
- ◆ Equilibrese ligeramente inclinado hacia adelante contra el respaldo de la silla.
- ◆ Encoja la pierna dentro del lazo para traer el pie fuera del piso y doble la rodilla a un ángulo de 70°.
- ◆ Sostenga esta posición, luego vuelva a la posición inicial.

- ◆ Die Bandenden zu einer Schlaufe zusammenbinden
- ◆ Band mit dem einem Fuß halten und den anderen in die Schlaufe stellen.
- ◆ Körpergewicht leicht nach vorn gelehnt durch eine Stuhllehne abstützen.
- ◆ Das Bein in der Schlaufe anheben, so daß der Fuß den Boden verläßt und das Knie im Winkel von 70° steht.
- ◆ Diese Stellung einhalten, und dann wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren.

- ◆ Legare la cinghia ad anello.
- ◆ Stando in piedi sulla cinghia con un piede, mettere l'altro piede all'interno dell'anello.
- ◆ Ottenere una posizione di equilibrio inclinandosi leggermente in avanti contro la spalliera della sedia.
- ◆ Piegate all'indietro la gamba all'interno dell'anello, sollevando il piede da terra e tenendo il ginocchio piegato ad un angolo di 70°.
- ◆ Restare momentaneamente in questa posizione e poi tornare alla posizione di partenza.

- ◆ Slå bandet i en ögla.
- ◆ Stå på bandet med ena foten och ställ andra foten inuti öglan.
- ◆ Håll balansen genom att luta dig framåt något mot stolryggen.
- ◆ Böj benet inuti öglan för att dra upp foten och böj knäet i 70° vinkel.
- ◆ Dröj kvar i samma läge; återgå sedan till utgångsläget.

**Trunk Rotation**  
**Rotation du buste**  
**Rotación del tronco**  
**Rumpfkreisen**  
**Rotazione del tronco**  
**Bälrotation**



- ◆ Sit in a chair with one arm down at your side, elbow at 90°.
- ◆ Loop band around palm.
- ◆ Rotate body away from side where band is anchored.
- ◆ Keep upper body straight.
- ◆ Hold this position, then return to starting position.

- ◆ S'asseoir sur une chaise avec un bras touchant le torse et le coude à 90°.
- ◆ Enrouler la bande autour de la paume de la main.
- ◆ Faire pivoter le corps du côté opposé où la bande est attachée.
- ◆ Garder la partie supérieure du corps droite.
- ◆ Maintenir cette position, puis revenir à celle de départ.

- ◆ Siéntese en una silla con un brazo hacia abajo al costado, con el codo a 90°.
- ◆ Haga un lazo con la banda alrededor de la palma.
- ◆ Gire el cuerpo alejado del lado donde está sujeta la banda.
- ◆ Mantenga erguida la parte superior del cuerpo.
- ◆ Sostenga esta posición, luego vuelva a la posición inicial.

- ◆ Mit einem der Arme auf etwa 90° angewinkelt, auf einem Stuhl Platz nehmen.
- ◆ Das Band um die jeweilige Handfläche herum legen.
- ◆ Den Körper vom Befestigungspunkt des Bandes hinweg drehen.
- ◆ Oberkörper gerade halten
- ◆ Diese Stellung einhalten, und dann wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren.

- ◆ Sedersi su una sedia con un braccio abbassato lateralmente ed il gomito angolato a 90°.
- ◆ Avvolgere la cinghia attorno al palmo della mano.
- ◆ Ruotare il corpo in direzione opposta al lato dove è ancorata la cinghia.
- ◆ Tenere il torso eretto.
- ◆ Restare momentaneamente in questa posizione e poi tornare alla posizione di partenza.

- ◆ Sitt i stolen med ena armen hängande längs kroppssidan och armbågen i 90° vinkel.
- ◆ Slå bandet runt handflatan.
- ◆ Vrid kroppen bort från sidan där bandet förankrats.
- ◆ Håll kroppens överdel rak.
- ◆ Dröj kvar i samma läge; återgå sedan till utgångsläget.