



(EN) **GLUTE BAND LOOPS**

(FR) BANDES ÉLASTIQUES POUR FESSIERS



**EXERCISE OVERVIEW
MANUAL**

MANUEL DE PRÉSENTATION
DES EXERCICES

**Enable high impact glute
activation and lower body fitness**

Pour des résultats visibles sur les
fessiers et le bas du corps

Four increasing resistance levels

Quatre niveaux de résistance
progressive

Thank you for purchasing
THERABAND® Glute Band Loops,
the versatile, easy-to-use exercise loops that are
ideal for use at home or while traveling.

Please visit **THERABAND.COM** for the most up
to date instructions and information.



Merci d'avoir acheté les **Bandes élastiques pour fessiers de THERABAND®**, des bandes d'exercice pour les fessiers polyvalentes et faciles à utiliser. Elles sont idéales pour une utilisation à la maison ou en voyage.

Veuillez consulter le site **THERABAND.COM** pour obtenir les instructions et informations les plus récentes.

- Before beginning any type of exercise program, read all exercise descriptions included with the product.
- Consult your healthcare provider before starting any exercise program. If you have a medical condition, seek their approval before using.
- For beginners, perform exercises without Band Loops until you are comfortable, and then begin exercises with the Band Loops.
- Begin with one set of 10-15 repetitions of each exercise. Rest between sets. Gradually increase your sets and repetitions.
- When you are comfortable performing three sets of 10-15 repetitions, gradually progress to the next color of THERABAND® Glute Band Loop.

- Avant de commencer tout programme d'exercices, lisez toutes les descriptions des exercices fournies avec le produit.
- Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé avant d'entamer un programme d'exercices. En cas de problèmes de santé, demandez-lui conseil avant de commencer.
- Pour les débutants, effectuez des exercices sans les Bandes élastiques jusqu'à ce que vous soyez à l'aise, puis commencez vos exercices avec les Bandes élastiques.
- Commencez par une série de 10 à 15 répétitions de chaque exercice. Reposez-vous entre chaque série d'exercices. Augmentez progressivement votre nombre de séries et de répétitions.
- Lorsque vous êtes à l'aise pour effectuer trois séries de 10 à 15 répétitions, passez progressivement à la couleur suivante de la Bande élastique pour fessiers THERABAND®.



EN

MONSTER WALK + SIDE STEPS

1. Loop band just above your knees.
2. Take an athletic posture, knees slightly bent, tight abs, with head and feet facing forward.
3. Point feet forward, slightly wider than hip distance apart.
4. Walk forward, taking short steps, keeping your knees apart for 10 steps.
5. Facing the same direction, move back 10 steps to the starting position.
 - Also perform **Side Steps**: move one foot directly to the side, leading with your knee, not your ankle.
 - Follow with the other foot and repeat after 10 steps.

FR

MARCHE DU MONSTRE + PAS DE CÔTÉ

1. Placez la bande juste au-dessus de vos genoux.
2. Adoptez une posture athlétique, les genoux légèrement fléchis, les abdominaux serrés, la tête et les pieds tournés vers l'avant.
3. Pointez les pieds vers l'avant, avec un écart légèrement supérieur à la largeur des hanches.
4. Avancez à petits pas en gardant les genoux écartés pendant 10 pas.
5. En regardant toujours devant vous, reculez de 10 pas jusqu'à la position de départ.
 - Effectuez également des **pas de côté** : déplacez un pied latéralement, en bougeant d'abord le genou et non la cheville.
 - Continuez avec l'autre pied et répétez l'exercice après 10 pas.



EN

CLAMSHELL/ SIDE-LYING

1. Loop band just above your knees.
2. Lay on your side with knees bent at 90 degrees and hips bent to 45 degrees.
3. Lift your top knee while pushing your bottom knee down to floor.
4. Keep ankles together. Squeeze your glutes. Hold and slowly return.

FR

PALOURDE/ ALLONGÉ SUR LE CÔTÉ

1. Placez la bande juste au-dessus de vos genoux.
2. Allongez-vous sur le côté, les genoux pliés à 90 degrés et les hanches fléchies à 45 degrés.
3. Soulevez le genou du haut tout en poussant le genou du bas vers le sol.
4. Gardez les chevilles serrées l'une contre l'autre. Serrez les fessiers. Maintenez la position et revenez lentement à la posture de départ.

EXERCISE OVERVIEW

PRÉSENTATION DES EXERCICES

(EN)

STANDING KICK BACK + SIDE KICK

1. Stand with feet hip-width apart. Place band just above knees and use wall to maintain balance.
2. Controlling movement from the glutes, kick one leg back, keeping it straight at all times.
3. Squeeze your glutes at the top of movement and slowly return to starting position.
 - Also perform **Side Kicks**: Abduct one leg to the side keeping it straight at all times.
 - Squeeze your glutes at the top of the movement and slowly return to starting position.



(FR)

COUP DE PIED ARRIÈRE + COUP DE PIED LATÉRAL EN POSITION DÉBOUT

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches. Placez la bande juste au-dessus des genoux et aidez-vous du mur pour garder l'équilibre.
2. En contrôlant le mouvement à partir des fessiers, donnez un coup de pied vers l'arrière, en gardant toujours votre jambe droite.
3. Serrez les fessiers lorsque votre jambe est au plus haut et revenez lentement à la position de départ.
 - Effectuez également des **coups de pied latéraux** : donnez un coup de pied sur le côté en gardant toujours votre jambe droite.
 - Serrez les fessiers lorsque votre jambe est au plus haut et revenez lentement à la position de départ.



EXERCISE OVERVIEW

PRÉSENTATION DES EXERCICES



(EN)

DONKEY KICK

1. Loop band just above your knees.
2. Go to your hands and knees with your back neutral and abs braced.
3. Keep your face down and neck in line with your spine, and do not arch your back.
4. Drive one leg up while maintaining 90-degree angle. The sole of your foot should face the ceiling.
5. Lower slowly to starting position.

(FR)

RUADE DE L'ÂNE

1. Placez la bande juste au-dessus de vos genoux.
2. Mettez-vous à quatre pattes, le dos droit et les abdominaux serrés.
3. Gardez le visage baissé et le cou aligné avec votre colonne vertébrale et ne creusez pas votre dos.
4. Soulevez une jambe vers le haut en conservant un angle à 90°. La plante de votre pied doit être orientée vers le plafond.
5. Redescendez lentement votre jambe jusqu'à la position de départ.



(EN)
FIRE HYDRANT

1. Loop band just above your knees.
2. Go to your hands and knees with your back neutral and abs braced.
3. Keep your face down and neck in line with your spine, and do not arch your back.
4. Drive your knee out to the side maintaining 90-degree angle.
5. Lower slowly to starting position.

(FR)
FIRE HYDRANT

1. Placez la bande juste au-dessus de vos genoux.
2. Mettez-vous à quatre pattes, le dos droit et les abdominaux serrés.
3. Gardez le visage baissé et le cou aligné avec votre colonne vertébrale et ne creusez pas votre dos.
4. Soulevez votre jambe sur le côté jusqu'à un angle de 90°.
5. Redescendez lentement votre jambe jusqu'à la position de départ.



(EN)
GLUTE BRIDGE

1. Place band just above your knees.
2. Lie on back with knees bent, feet hip-width apart.
3. Brace abs.
4. Thrust hips up while driving knees out. Squeeze glutes and go as high as possible. Hold for four seconds.
5. Slowly lower hips to ground.

(FR)
PONT FESSIER

1. Placez la bande juste au-dessus de vos genoux.
2. Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés, les pieds écartés de la largeur des hanches.
3. Serrez vos abdominaux.
4. Poussez vos hanches vers le haut en écartant les genoux. Serrez les fessiers et montez le plus haut possible. Maintenez la position pendant 4 secondes.
5. Abaissez lentement les hanches vers le sol.



(EN)
**SIDE-LYING
ABDUCTION**

1. Place band just above your knees.
2. Lie on your side with lower knee bent. Keep your spine straight and abs braced.
3. Straighten upper leg and turn foot inward.
4. Raise upper leg as high as possible and slowly return to starting position.

(FR)
**ABDUCTION DES
HANCHES EN
POSITION COUCHÉE**

1. Placez la bande juste au-dessus de vos genoux.
2. Allongez-vous sur le côté, le genou du bas plié. Gardez la colonne vertébrale droite et les abdominaux serrés.
3. Tendez la jambe du haut et tournez le pied vers l'intérieur.
4. Levez la jambe du haut aussi haut que possible et revenez lentement à la position de départ.



(EN)
**90-DEGREE
CLAMSHELL**

1. Loop band just above your knees.
2. Lie on your side, bending your hips to 45 degrees and knees to 90 degrees.
3. Ensure hips are straight, knees are stacked, and feet are aligned with your back.
4. Lift upper leg as high as possible. Squeeze your glutes.
5. Return to bottom position. Your feet and knees should not touch between reps.

(FR)
PALOURDE À 90°

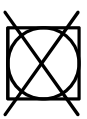
1. Placez la bande juste au-dessus de vos genoux.
2. Allongez-vous sur le côté, hanches pliées à 45 degrés et genoux à 90 degrés.
3. Veillez à ce que vos hanches soient droites, que vos genoux soient alignés l'un avec l'autre et que vos pieds soient alignés avec votre dos.
4. Levez la jambe du haut aussi haut que possible. Serrez les fessiers.
5. Revenez à la position de départ. Vos pieds et vos genoux ne doivent pas se toucher entre les répétitions.

CARE AND MAINTENANCE

ENTRETIEN



Hand wash
Layer à la main



Do not tumble dry
Ne pas sécher au sèche-linge



Do not bleach
Ne pas utiliser de produits
blanchissants



Do not iron
Ne pas repasser



Keep out of elements
Garder à l'abri des
intempéries

CONTACT

The Hygenic Company LLC

1245 Home Avenue
Akron, OH 44310 USA
(330) 633-8460
www.THERABAND.com

Distributed in the United Kingdom By: Performance Health International LTD

Nunn Brook Road
Huthwaite, Sutton-in-Ashfield
Nottinghamshire, NG17 2HU, UK
+44 (0) 1623 448 706
www.performancehealth.co.uk

Distributed in Canada By: Performance Health Canada, Inc.

2810 Argenta Road, Unit 2
Mississauga, ON L5N 8L2
Canada
+1800-665-9200
www.performancehealth.ca



**Please visit THERABAND.COM for the most up to
date instructions and information.**

**Veuillez consulter le site THERABAND.COM pour
les dernières instructions et informations.**



Always read the label. Follow the instructions for use. THERABAND® the Color Pyramid and Associated Colors are all trademarks of Performance Health and/or its subsidiaries and may be registered in the United States and other countries. © 2024 All rights reserved. Unauthorized use is strictly prohibited. P11978-R00