



Guide d'utilisation et consignes de sécurité de la bande de résistance



AVERTISSEMENT : LIRE LE GUIDE DE SÉCURITÉ AVANT L'UTILISATION



Find international instructions at / Finden Sie internationale Anweisungen am /
Trouver des instructions internationales à / Trovare le istruzioni internazionali presso /
Encontrar las instrucciones de internacionales / www.gym-stuff.co.uk/guides

1 bande noire 9 kg	1 ancre de porte à rouleau mousse
1 bande verte 5,9 kg	1 sangle de cheville
1 bande rouge 3,6 kg	2 poignées
1 bande bleue 2,3 kg	1 sac de transport
1 bande jaune 1,4 kg	1 manchon de protection pour bande

Merci d'avoir acheté notre kit de bande de résistance !

Veillez trouver ci-joint des exercices de base pour commencer. Vous trouverez environ 100 exercices qui peuvent être exécutés avec ce kit, ainsi que des informations supplémentaires, sur Internet.

Nous aimerions beaucoup connaître votre avis. Nous aimerions que vous preniez le temps de soumettre une critique de produit par le biais de la plateforme où vous avez acheté ce produit (ex. : amazon.co.uk / ebay.co.uk / gym-stuff.co.uk)

AVERTISSEMENT : AVANT L'UTILISATION, VEUILLEZ LIRE LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ CONTENUES DANS LE PRÉSENT MANUEL



INSTRUCTIONS D'UTILISATION – SÉCURITÉ



Comme avec tout appareil d'exercice, il existe un risque de blessure en cas d'utilisation incorrecte.

Les bandes sont conçues pour des adultes et ne doivent pas être employées sans supervision par des enfants de moins de 16 ans.

Veillez à ranger les bandes loin du rayonnement solaire / chaleur. De telles conditions peuvent affaiblir les bandes et provoquer des ruptures et des déchirures au fil du temps.

Assurez-vous d'étirer les bandes en douceur et de tester tous les points de connexion avant l'utilisation. En cas de signes anormaux avant l'utilisation, n'utilisez pas la bande.

Assurez-vous que, lors de l'utilisation de l'ancre de porte, toutes les surfaces et fixations sont parfaitement sécurisées. Utilisez l'ancre uniquement sur le côté de la porte qui s'ouvre à l'opposé de vous, et jamais vers vous. Si vous tirez la porte vers vous, vous pouvez vous blesser.

N'utilisez pas la sangle de cheville comme un point d'ancrage. Elle doit être utilisée uniquement sur la cheville.

Veillez à porter des chaussures. Ainsi, si une bande venait à casser, elle ne claquera pas sur vos pieds nus.

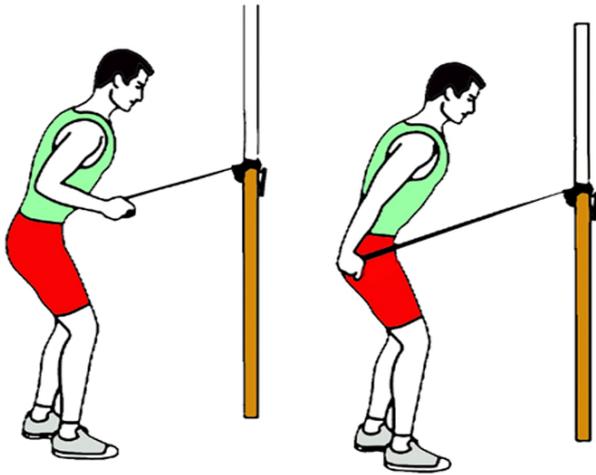
Assurez-vous d'orienter tous les exercices dans le sens opposé à votre visage. Si un élément défectueux casse pendant l'exercice, il existe des risques de blessure. Il est conseillé de porter des lunettes de sécurité pour une protection supplémentaire.

Veillez à ne pas étirer les bandes de manière excessive, à plus de 1,5 fois leur longueur d'origine.

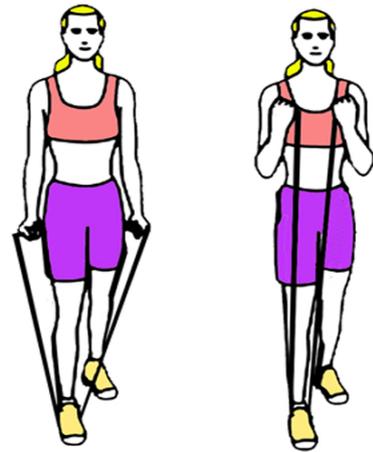
Ces consignes visent à vous protéger. Si vous ne les respectez pas, nous déclinons toute responsabilité pour les blessures résultant d'une quelconque utilisation ou d'une utilisation erronée de ce produit.

Merci d'avoir pris le temps de lire ces informations de sécurité.

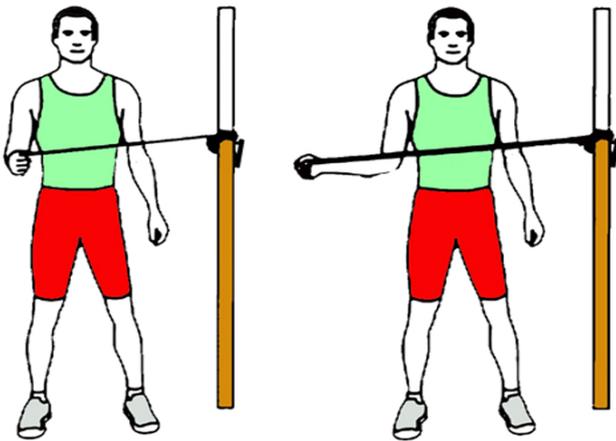
Extension des triceps



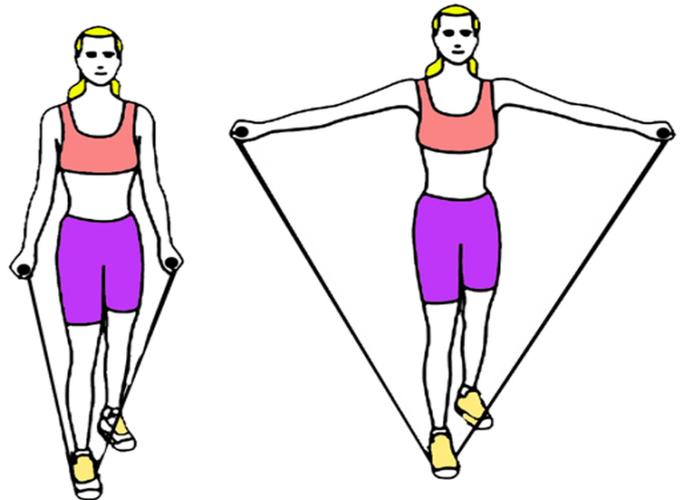
Flexion des biceps



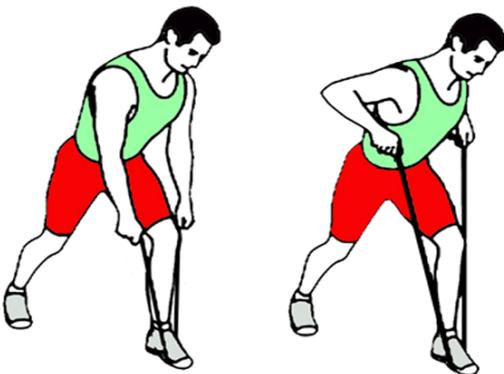
Écarté couché



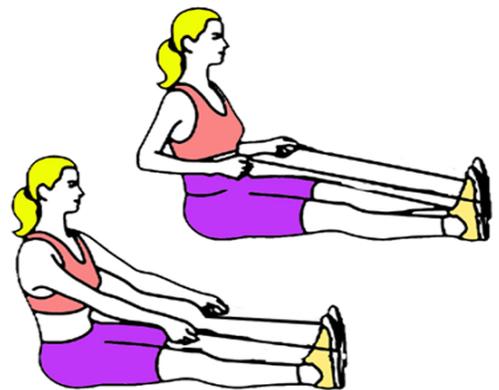
Élévation latérale

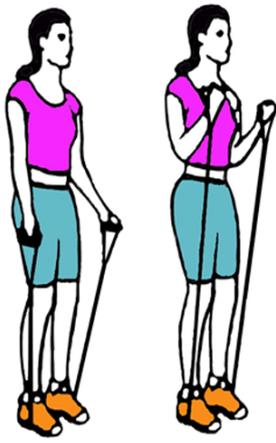


Flexion avant du tronc

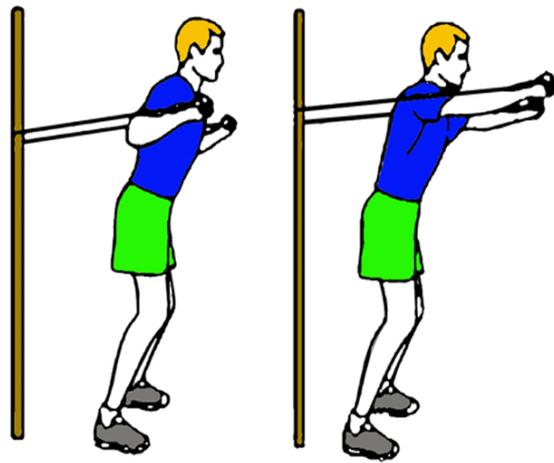


Rameur assis

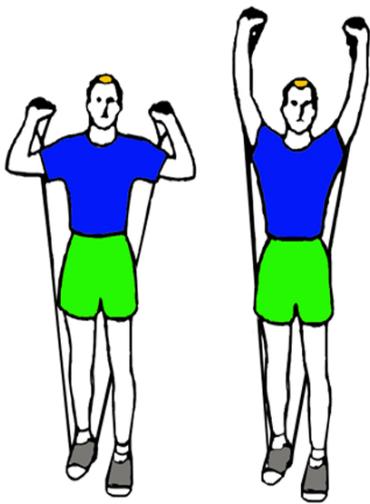




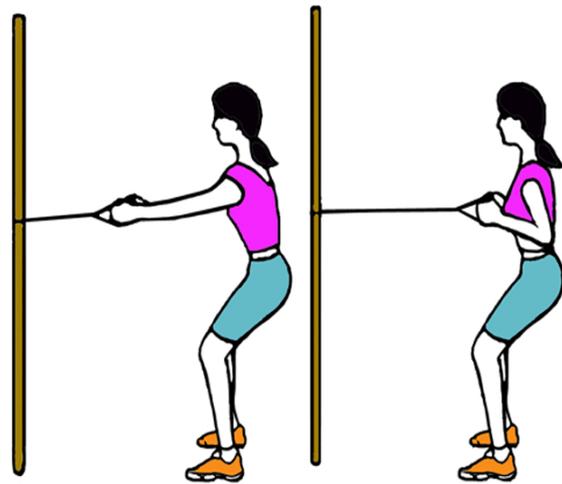
Développé des épaules



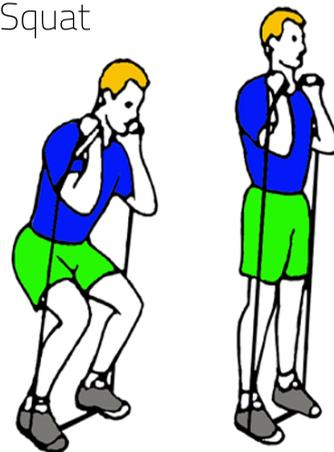
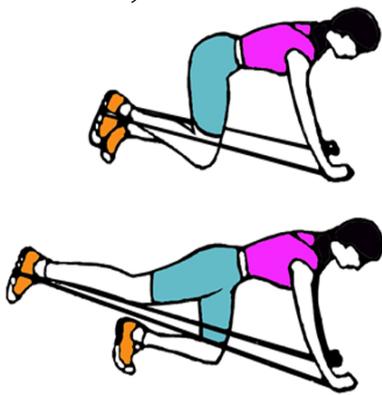
Rameur debout



Extension des jambes



Squat



INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Fixation de la bande à la poignée

Ouvrez le clip et fixez à l'anneau en O de la poignée.



Fixation de la bande à l'ancre de porte

Glissez la boucle d'ancre à travers le côté à charnières ou au sommet de la porte. Le rouleau mousse doit rester sur le côté arrière de la porte. Fermez la porte et utilisez votre ancre comme sur l'image ci-dessous. Utilisez uniquement sur des portes installées par des professionnels et n'utilisez jamais sur une porte qui s'ouvre vers vous. N'utilisez pas sur des portes coulissantes en verre, des portes de placards de cuisine ou des portes d'armoires. Si vous tirez la porte vers vous, vous pouvez vous blesser.



Arrière de la porte



Avant de la porte



Avant de la porte avec bande

Fixation de la sangle de cheville

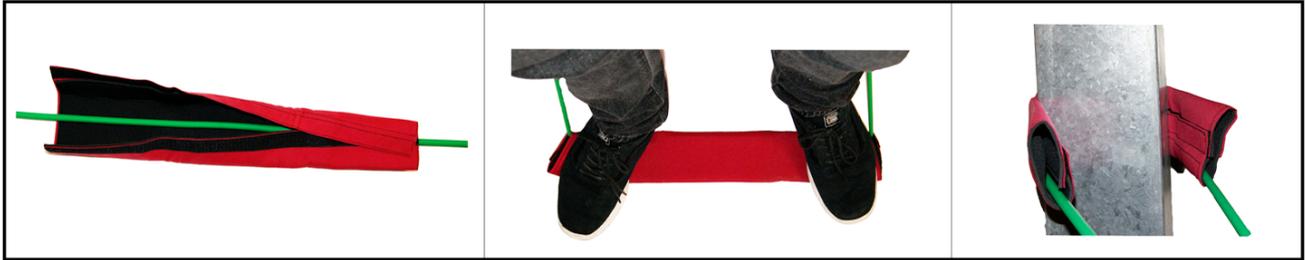
Fixez la sangle de cheville à velcro autour de votre cheville jusqu'à ce qu'elle soit attachée. Maintenant, attachez sur la bande.



INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Utilisation du protecteur de bande

Ouvrez le manchon de protection de bande à l'aide de la bande velcro. Placez votre ou vos bandes à l'intérieur et fermez le velcro. Utilisez comme illustré.



1- Insert band into band guard

2- Stand on band guard to protect band from rough ground

3- Use to protect when using around a pole / tree etc.

Sciage

Aucun mouvement de sciage ne doit être appliqué aux bandes de résistance. Il s'agit d'enfiler les bandes à travers un système d'ancre et de tirer alternativement d'un côté puis de l'autre. Cette action génère des frottements et de la chaleur. Il est possible de tarer la bande pour l'utiliser de cette manière.

Points d'ancrage

Ne fixez pas votre bande de résistance autour d'un poteau / branche / rampe / anneau en métal etc...Le latex est un matériau souple. Si votre bande est utilisée ainsi, elle sera endommagée. Dans certains cas, ces objets peuvent couper vos bandes. Utilisez toujours votre ancre de porte ou votre manchon de protection de bande pour protéger cette dernière. Utilisez l'ancre de porte uniquement comme indiqué dans ce manuel.

Étirement excessif

N'étirez pas excessivement vos bandes. Les bandes ne doivent pas être étirées à plus de 1,5 fois leur longueur d'origine de 1100 mm.

Rangement

Ne pas ranger sous un rayonnement solaire direct ou dans un endroit chaud / sec. Les bandes peuvent devenir cassantes et craquer.

Étirement maximum

Chaque bande ne doit pas être étirée plus de 1,5 fois leur longueur d'origine de 1100 mm.

Les poids approximatifs supportés par chaque bande quand elles sont complètement étirées sont :

Bande noire 18 kg
Bande verte 17,2 kg
Bande rouge 15,9 kg
Bande bleue 13,6 kg
Bande jaune 11,8 kg