



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 15-20 kg
1 bande rouge 20-25kg
1 bande bleue 25-30kg

1 ancre de porte à rouleau mousse
1 sac de transport

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

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

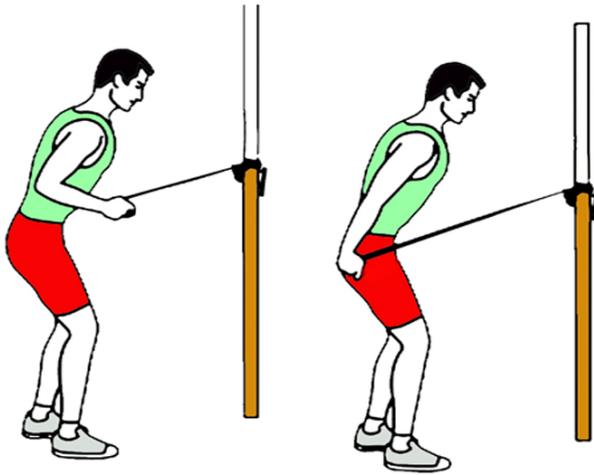


Avant de la porte

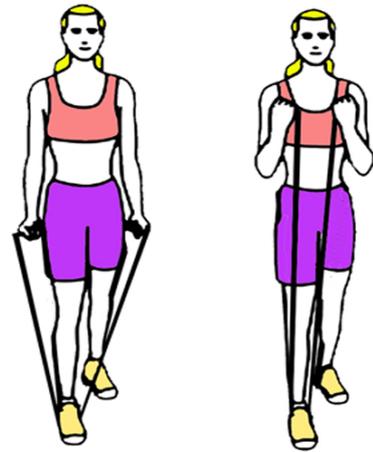


Avant de la porte avec bande

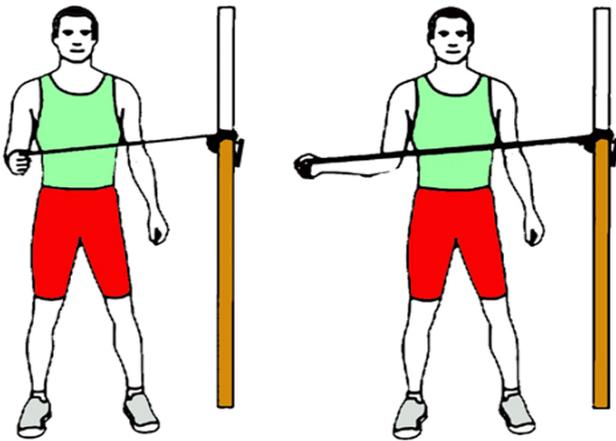
Extension des triceps



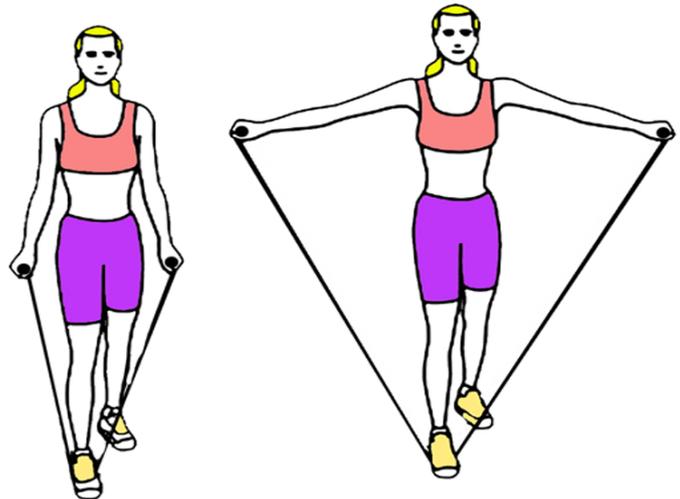
Flexion des biceps



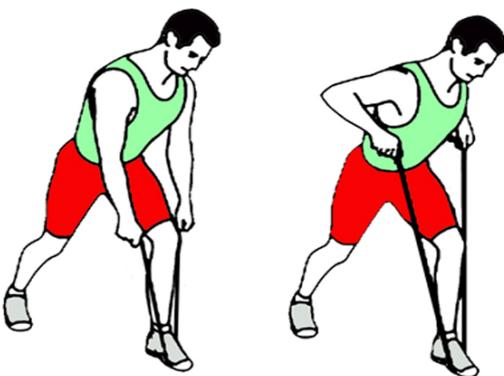
Écarté couché



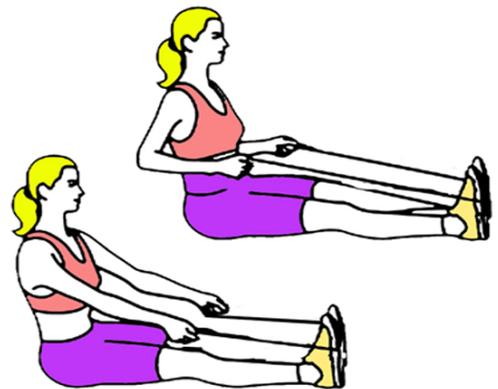
Élévation latérale

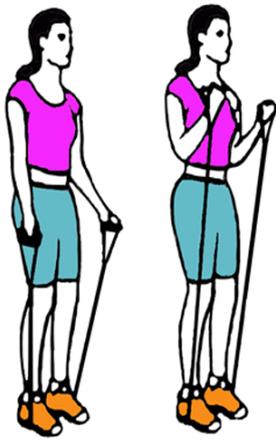


Flexion avant du tronc

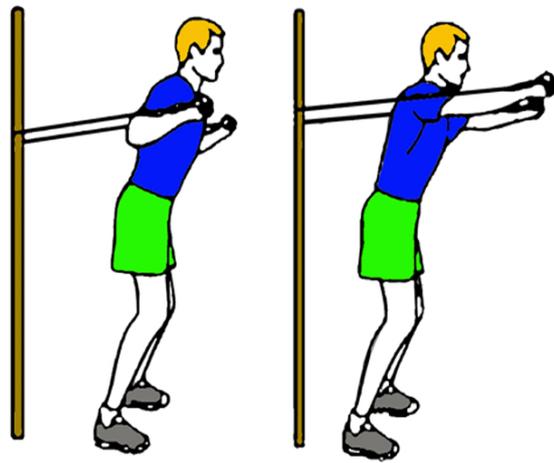


Rameur assis

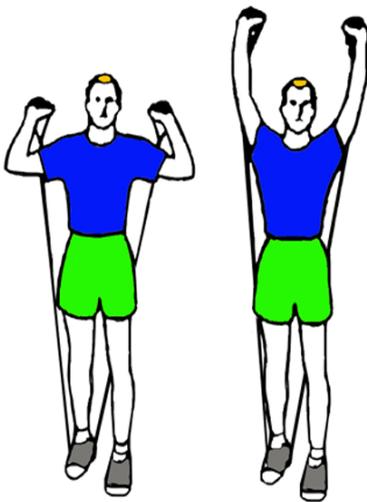




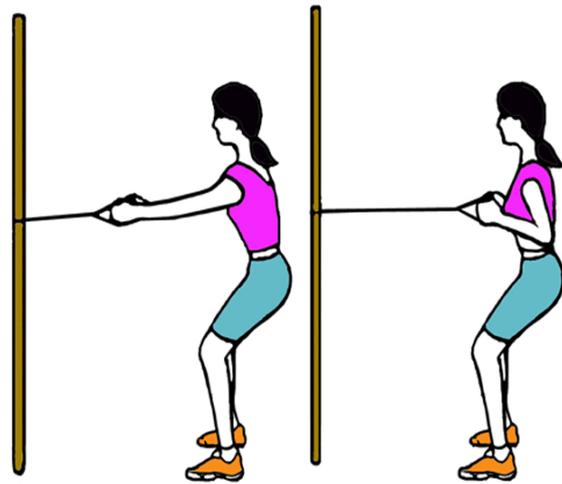
Développé des épaules



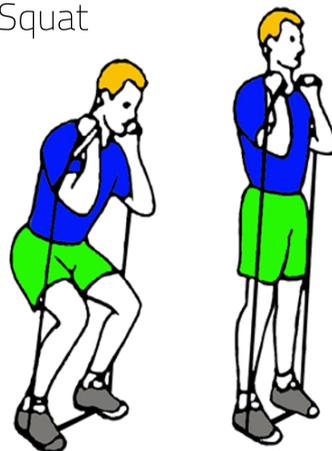
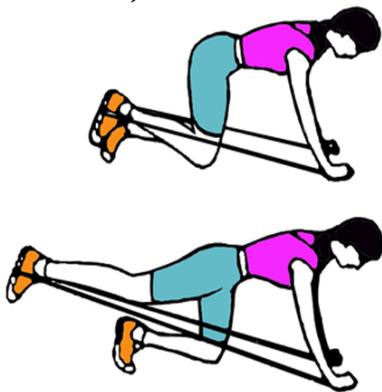
Rameur debout



Extension des jambes



Squat



■

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 40kg

Bande rouge 50kg

Bande jaune 60kg