



# MODE D'EMPLOI & RÈGLES DE SÉCURITÉ



SMARTWORKOUT

# SOMMAIRE

## 1) INTRODUCTION

INTRODUCTION ET PRÉSENTATION DU PRODUIT

## 2) MODE D'EMPLOI

AJUSTER LA RÉSISTANCE

EXERCICES RÉALISABLES AVEC SMARTPRESS

## 3) GARANTIE

FONCTIONNEMENT DE LA GARANTIE



# DISCLAIMER

## AVERTISSEMENT

Les produits vendus par SmartWorkout - incluant des équipements de fitness, de musculation, des élastiques de musculation, des bandes de résistance, et tous autres produits - peuvent entraîner des blessures graves s'ils sont utilisés de manière incorrecte ou s'ils ne sont pas installés correctement. L'entraînement ou l'utilisation d'un équipement fourni par SmartWorkout se fait à vos propres risques. Assurez-vous de consulter un professionnel médical qualifié avant de commencer toutes activités sportives.

En achetant, utilisant, fournissant ou permettant l'utilisation des produits SmartWorkout, vous comprenez et acceptez que les activités mentionnées ci-dessus, et toute autre activité impliquant l'utilisation d'un équipement vendu par SmartWorkout, sont des activités à haut risque et, dans la mesure permise par la loi, vous assumez expressément et volontairement le risque de décès ou d'autres blessures personnelles subies lors de votre participation à ces activités, qu'elles soit causées ou non par la négligence de SmartWorkout, y compris, mais sans s'y limiter, un dysfonctionnement de l'équipement, une installation incorrecte d'un produit fourni par SmartWorkout, ou toute autres fautes de SmartWorkout.

## INSPECTION AVANT CHAQUE UTILISATION

Les élastiques de musculation peuvent se détériorer avec le temps en cas d'utilisation persistante. Vous êtes tenu responsable d'inspecter chaque élastique avant de l'utiliser, surtout en cas d'utilisation constante ou d'activité vigoureuse, pour vous assurer qu'il soit intact. Soyez attentifs aux signes d'usure tels que les abrasions à la surface des bandes, les fissures ou les déchirures. Si vous voyez ces signes ou d'autres signes courants d'endommagement, n'utilisez pas les élastiques.

## DÉNI DE RESPONSABILITÉ GÉNÉRALE

Les vidéos de démonstration des exercices peuvent montrer le modèle ne respectant pas les règles de sécurité ou effectuant des exercices à haut risque, il s'agit uniquement de démonstration et cela n'exclut pas le respect des règles de sécurité mentionnées ci-dessus.

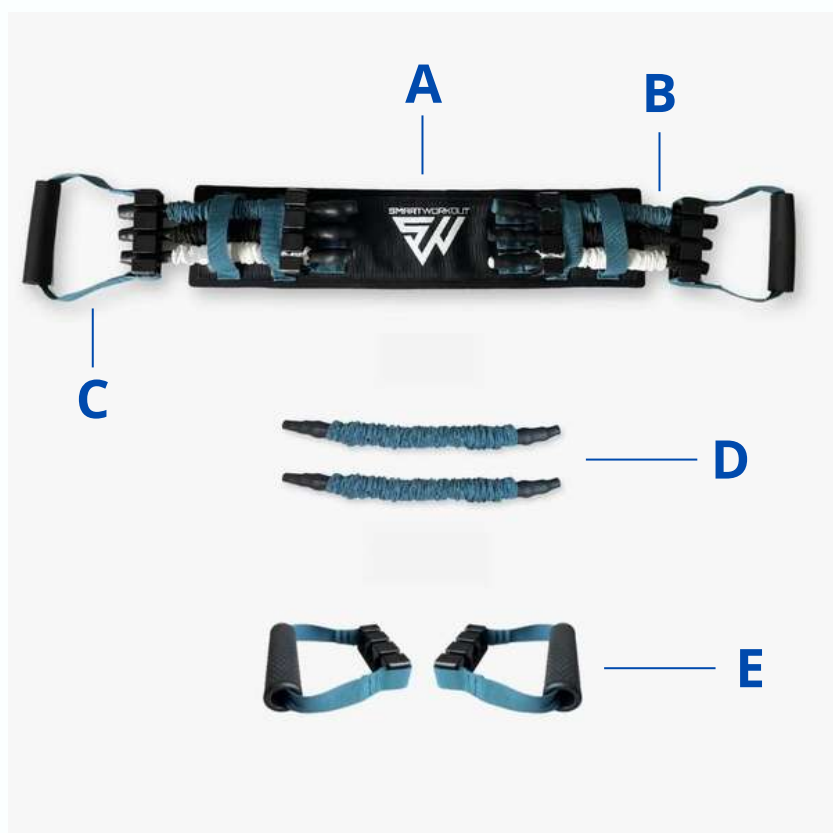
# INTRODUCTION & PRÉSENTATION DU PRODUIT

SmartPress est un équipement de musculation conçu pour optimiser les entraînements **Pecs & Dos** car il apporte plusieurs valeurs ajoutées dont les plus notables sont :

- **Ressentir la résistance dès le début du mouvement** grâce à des élastiques plus courts ;
- **Bloquer les élastiques derrière son dos** sans se blesser, grâce à l'armature en mousse qui rend l'équipement confortable ;
- **Utilisation simple et rapide**, car il n'est plus nécessaire de manipuler les élastiques pour les raccourcir.

Avant de commencer à utiliser SmartPress, veuillez lire impérativement nos règles de sécurité afin d'utiliser l'équipement correctement.

## COMPOSANTS DE SMARTPRESS



- A - 1 armature en mousse, à bloquer derrière son dos ou sous ses pieds
- B - 6 élastiques courts, recouverts d'une housse
- C - 1 paire de poignées souples
- D - 1 extension de 36kg (en option)
- E - 1 paire de poignées rigides (en option)

À réception, les élastiques sont déjà accrochés à l'armature et aux poignées, l'équipement est donc prêt à être utilisé.

# MODE D'EMPLOI



## AJUSTER LA RÉSISTANCE

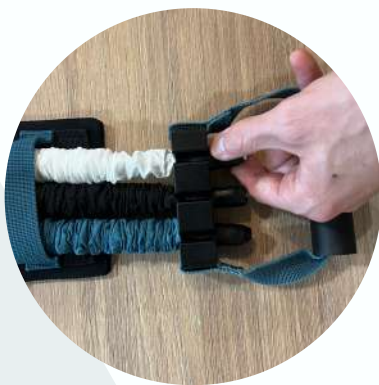
SmartPress est composé de 6 bandes de résistance différentes, chacune associée à une couleur :

- Élastiques blancs : 8 KG chacun
  - Élastiques noirs : 14 KG chacun
  - Élastiques bleus : 18 KG chacun
- soit 40 KG de chaque côté, 80 KG au total.

Vous pouvez facilement ajuster la résistance en retirant certaines bandes en les tirant délicatement des blocs noirs : SmartPress comporte donc 7 niveaux de résistance.



Blocs, maintiennent les élastiques et permettent d'ajuster la résistance



1. Pour enlever une bande, tenez son extrémité fermement en main. **Assurez-vous que l'élastique soit bien pris en main**, et pas uniquement la gaine noire qui l'entoure.



2. Tirez le tout vers la poignée pour que l'élastique s'allonge et s'enlève plus facilement de son bloc.



3. Vous pouvez ainsi facilement enlever la bande du bloc en la soulevant vers le haut.

# EXERCICES

Sur la plupart des exercices, SmartPress s'utilise de deux manières : en prenant les poignées directement en main, ou avec la barre, en la glissant dans les poignées.

La barre offre plus de stabilité, mais il n'y a pas une méthode d'entraînement meilleure que l'autre : cela dépend de vos préférences personnelles et de la prise que vous préférez !

## DÉVELOPPÉ DEBOUT



## PRESSE INCLINÉ



## ÉCARTÉ PECTORAUX



## POMPES LESTÉES



## TIRAGE BUSTE PENCHÉ



## TIRAGE HORIZONTAL



# FONCTIONNEMENT DE LA GARANTIE

SmartPress est garanti à vie contre tous les défauts de production et autres casses liées à une utilisation normale de l'équipement.

**La garantie ne couvre pas les dommages qui proviennent d'un non-respect des règles de sécurité et des règles d'emploi.** Toute demande de garantie sera étudiée avant d'être acceptée.

*Exemples non-couverts par la garantie (liste non exhaustive) :*

- Un élastique s'est cassé lors de l'exécution d'un exercice en dehors de ceux recommandés avec SmartPress ;
- L'équipement est utilisé avec d'autres accessoires ;
- Un élastique est sorti de sa gaine pendant le changement car seule gaine à été tirée.

*Exemples couverts par la garantie (liste non exhaustive) :*

- Le tissu d'une poignée se découd, rendant la poignée inutilisable ;
- L'élastique sort de sa gaine pendant l'entraînement.

Notre politique de garantie prévoit le remplacement gratuit de la pièce endommagée, mais nous facturons les frais de livraison qui varient de 6 à 8€ en fonction des dimensions de la pièce :

- Tube élastique : 6 €
- Accessoire (poignée, armature en mousse) : 8 €

Des frais supplémentaires peuvent s'appliquer pour les expéditions hors UE.

