



MODE D'EMPLOI & RÈGLES DE SÉCURITÉ



SMARTWORKOUT

SOMMAIRE

1) INTRODUCTION

INTRODUCTION ET PREMIÈRE UTILISATION

2) RÈGLES DE SÉCURITÉ

RÈGLES DE SÉCURITÉ

RÉSISTANCE MAXIMALE À RESPECTER

3) MODE D'EMPLOI

FIXATION DES ÉLASTIQUES

ANCRAGE DE PORTE

ANCRAGE D'EXTÉRIEUR

SANGLES DE CHEVILLE

SMARTPRESS

CONSEILS POUR OPTIMISER LA PRISE DE MUSCLE

4) ASSURER LA LONGÉVITÉ DES ÉLASTIQUES

CONSERVER VOS ÉLASTIQUES

BLOQUER VOS ÉLASTIQUES

EXERCICES À EXÉCUTER AVEC PRÉCAUTION

5) APPLICATION SMARTWORKOUT

L'APPLICATION SMARTWORKOUT

CONTENU PREMIUM – (I) ACHAT SUR L'APPLICATION

CONTENU PREMIUM – (II) ACHAT PASSÉ SUR LE SITE

6) 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 & PREMIÈRE UTILISATION

Que vous souhaitez débiter la musculation, intensifier votre entraînement existant ou vous renforcer suite à une blessure, l'équipement SmartWorkout va vous permettre de progresser et de vous rapprocher de vos objectifs musculaires, et nous vous félicitons dans votre démarche sportive.

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

CONTENU DU PACK ÉLITE



- 7 élastiques,
- 1 barre de musculation,
- 1 paire de poignées,
- 1 paire de sangle de cheville,
- 1 ancrage de porte,
- 4 mousquetons, attachés aux poignées et aux sangles de cheville.
- En option : 1 ancrage d'extérieur

À réception, les mousquetons sont accrochés aux poignées et aux sangles de cheville, mais ils s'utilisent également avec la barre.

RÈGLES DE SÉCURITÉ



ENTRAÎNEMENT EN CHAUSSURE

Nous vous recommandons de vous entraîner **en chaussure**.

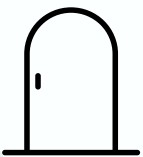
- 1) Cela facilitera le blocage de l'élastique sous vos pieds
- 2) Les chaussures vous protégeront dans le cas peu probable où l'élastique venait à glisser ou se déchirer.



ÉTIREMENT MAXIMAL DE L'ÉLASTIQUE

Nos élastiques peuvent s'étirer jusqu'à 4x leur taille initial (1m20x4)

C'est lorsqu'ils atteignent cet étirement que la résistance est maximale (celle affichée sur l'élastique). Au delà, vous les fragilisez et ils perdront de la résistance au risque de se déchirer. **Privilégiez toujours une résistance plus élevée plutôt qu'un étirement plus grand (notamment pour les exercices avec l'ancrage de porte).**



SUPPORT: PIEDS, ANCRAGES DE PORTE ET D'EXTÉRIEUR OU POTEAU LISSE ET ROND

Nous recommandons d'utiliser les élastiques uniquement avec l'ancrage de porte, l'ancrage d'extérieur ou avec ses pieds. Si un poteau est utilisé, assurez-vous que son diamètre soit suffisamment grand (min. 5cm), et que sa surface soit bien lisse et ronde pour éviter d'abîmer les élastiques. Les poteaux en bois ou barreaux (rectangulaires) sont à proscrire – les échardes des premiers et l'angle pointu des seconds risquent de déchirer les élastiques.

RÉSISTANCE MAXIMALE À RESPECTER



100 KG DE RÉSISTANCE MAXIMUM AVEC LES ACCESSOIRES

L'ancrage de porte XL, l'ancrage d'extérieur, les sangles de cheville ainsi que les poignées peuvent supporter jusqu'à 100 KG de résistance. Au-delà de 100 KG, vous pouvez utiliser la barre qui a été conçue pour supporter des charges plus lourdes.



100 KG DE RÉSISTANCE MAXIMUM POUR LE SQUAT ET 120 KG POUR LES FENTES AVEC LA BARRE

Ces exercices peuvent s'avérer dangereux avec une charge plus élevée car les élastiques sont tendus au maximum, et la barre se trouve près du visage.

Si 100 KG au squat n'est pas suffisant pour vous; nous vous conseillons de remplacer cet exercice par des fentes unilatérales qui peuvent se réaliser avec jusqu'à 120 KG de résistance.



200 KG DE RÉSISTANCE MAXIMUM POUR LE DÉVELOPPÉ COUCHÉ, LE TIRAGE ET LE SOULEVÉ DE TERRE AVEC LA BARRE

Contrairement au squat, les points de pression des élastiques sur la barre ne se trouvent pas aux extrémités de celle-ci mais sont répartis sur sa longueur car les élastiques sont enroulés autour de la barre. La barre est donc beaucoup plus stable : vous pouvez utiliser jusqu'à 200 KG sur ces exercices sans risquer de vous blesser.



AVERTISSEMENT

Le non-respect des règles d'utilisation peut rendre l'utilisation de l'équipement SmartWorkout dangereuse. SmartWorkout se décline de toutes responsabilités si vous ne respectez pas les règles d'utilisation et vous blessez ou abîmez le matériel. Les dommages du matériel liés au non-respect des règles ne seront pas couverts par la garantie SmartWorkout.

FIXATION DES ÉLASTIQUES

Chaque élastique possède deux anneaux en acier qui se fixent aux accessoires (barre SmartWorkout, poignées et sangles de cheville) à l'aide de gros mousquetons. À réception, les mousquetons sont attachés aux poignées et aux sangles de cheville.



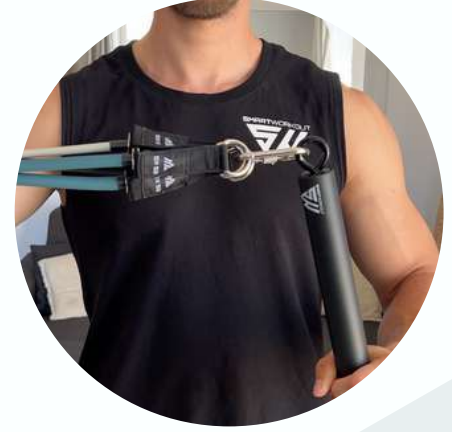
POUR FIXER VOS ÉLASTIQUES AUX ACCESSOIRES



1. Ouvrez le mousqueton avec votre pouce.



2. Glissez le nombre d'élastiques désiré.



3. Accrochez le mousqueton à l'accessoire que vous souhaitez utiliser.



[Cliquez ici pour visionner la vidéo explicative](#)

⚠ Avant de réaliser un exercice, vérifiez toujours que le mousqueton soit bien fermé. Les extrémités de la barre peuvent notamment exercer une pression sur l'ouverture du mousqueton, et le bloquer en étant ouvert.

ANCRAGE DE PORTE

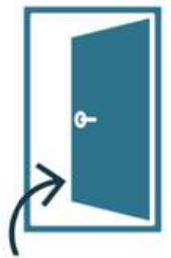
L'ancrage de porte XL permet de répliquer une véritable poulie chez soi. Cet ancrage est capable de supporter **jusqu'à 100 KG** de résistance.



Il peut s'utiliser de 3 manières différentes :

- En haut de porte (exemple: Triceps Extension, Face Pull, ...),
- Au milieu de la porte (exemple: Développé Debout, Tirage Horizontal, ...)
- En bas de porte (exemple: Donkey Kick, Biceps Curl, ...)

Pour s'entraîner avec l'ancrage de porte XL en toute sécurité, **placez-vous toujours à l'opposé de l'ouverture de la porte et/ou fermez la à clé afin qu'elle ne s'ouvre pas pendant un exercice.**



POUR UTILISER L'ANCRAGE DE PORTE



1. Placez l'ancrage à l'endroit souhaité - la mousse étant opposée à vous - et fermez la porte.



2. Passez le nombre d'élastique souhaité dans la boucle de l'ancrage.



3. Accrochez vos accessoires aux élastiques.



[Cliquez ici pour visionner la vidéo explicative](#)

ANCORAGE D'EXTÉRIEUR

L'ancrage d'extérieur est un accessoire (en option dans le pack SmartWorkout Élite) qui permet de répliquer une poulie en extérieur et sans porte. Il n'est pas recommandé d'utiliser directement les élastiques sur un support tel qu'un poteau car il risque d'écorcher les élastiques et à terme, de les casser (cf. page suivante).

POUR UTILISER L'ANCORAGE D'EXTÉRIEUR



1. Enroulez l'ancrage d'extérieur autour du support souhaité (poteau, barreau, etc).



2. Passez l'extrémité de l'ancrage (où est cousu le tissu de protection) dans la petite boucle.



3. Tirez l'extrémité vers vous afin que la boucle se resserme autour du support.



4. Passez les tubes élastiques dans l'extrémité de la boucle ainsi formée.



Cliquez ici pour visionner la vidéo explicative

SANGLES DE CHEVILLE

Les sangles de cheville sont utiles pour réaliser des exercices d'isolation du bas du corps ou pour travailler ses abdominaux.

Elles sont souvent utilisées avec l'ancrage de porte et l'ancrage d'extérieur.



POUR UTILISER LES SANGLES DE CHEVILLE



1. Ouvrez la sangle de cheville, placez-la autour de votre cheville et refermez la grâce au scratch.



2. Attachez le mousqueton à l'anneau de la sangle de cheville.



3. Attachez les deux extrémités de l'élastique au mousqueton, après avoir passé l'élastique dans l'ancrage de porte ou l'ancrage d'extérieur si besoin.



[Cliquez ici pour visionner la vidéo explicative](#)

SMARTPRESS



SmartPress est un équipement de musculation composé de 6 élastiques courts (3 élastiques de chaque côté) reliés à une armature en mousse. Il a été conçu **pour optimiser les entraînements Pecs & Dos** avec des élastiques, et réaliser notamment du développé couché, des pompes lestées, des écartés ou des exercices de tirage.

Les 3 valeurs ajoutées de SmartPress sont :

- Ressentir la résistance dès le début du mouvement grâce à des élastiques plus courts ;
- Bloquer les élastiques derrière le dos sans se blesser grâce à l'armature en mousse ;
- Pouvoir bloquer les élastiques sous ses pieds sans qu'ils glissent.

Résistance :

Élastique blanc : 8 KG chacun

Élastique noir : 14 KG chacun

Élastique bleu : 18 KG chacun

soit 40 KG de chaque côté, donc 80 KG au total. À noter que la résistance maximale est ressentie en fin de mouvement.

Vous pouvez **ajuster la résistance** et retirer certains élastiques en les tirant délicatement des blocs noirs.

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

Poignées souples,
peut se prendre en main directement
ou permet de bloquer la barre

Armature en mousse,
à bloquer derrière son
dos ou sous ses pieds



Élastiques recouverts
d'une housse

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

SMARTPRESS

EXERCICES RÉALISABLES AVEC SMARTPRESS

Note : Les exercices de poussé et de tirage peuvent également être réalisés avec la barre SmartWorkout.

DÉVELOPPÉ DEBOUT



PRESSE INCLINÉ



ÉCARTÉ PECTORAUX



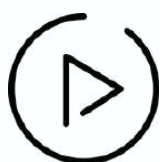
POMPES LESTÉES



TIRAGE BUSTE PENCHÉ



TIRAGE HORIZONTAL



[Cliquez ici pour visionner la vidéo explicative](#)

CONSEILS POUR OPTIMISER LA PRISE DE MUSCLE

1

Sentir la tension dès le début du mouvement

Bloquez les élastiques de manière à **ressentir la tension dès le début** du mouvement. Les élastiques doivent être pré-étirés avant de commencer l'exercice.

Vos muscles doivent rester sous tension tout au long de votre série.



2

Choisir une résistance élevée

La tension mécanique (le fait d'appliquer une résistance sur le muscle) est le facteur le plus important pour l'hypertrophie, choisissez donc une **résistance élevée et augmentez-la régulièrement.**

En parallèle, essayez d'approcher l'échec musculaire à la fin de chaque série - à 1 ou 2 répétitions près. Par exemple, si vous effectuez une série de 10 répétitions, choisissez une charge qui vous permettra d'effectuer 11 ou 12 répétitions au maximum.

3

Favoriser les exercices où la position est stable

Favorisez les exercices où vous êtes stable, surtout lorsque vous utilisez une résistance élevée.

Une meilleure stabilité vous aidera à recruter plus de force et donc à développer davantage de muscle.

À noter que les exercices instables (souvent plus fonctionnels) ont également leur utilité et peuvent être bénéfiques dans votre pratique sportive.

4

Contrôler le mouvement

Contrôlez votre mouvement durant la phase excentrique (après la contraction).

Si vous relâchez brusquement la barre pendant la descente, vos muscles seront sollicités uniquement pendant la phase concentrique.

Contrôlez la descente et maintenez la position en phase excentrique pendant au moins 1 seconde.



Cliquez ici pour visionner la vidéo explicative

CONSERVER VOS ÉLASTIQUES

Afin d'assurer une longue durée de vie à vos élastiques, il est essentiel d'en prendre soin.

Au fil du temps, vos élastiques peuvent s'oxyder et devenir plus fragiles. Cette oxydation est causée par une exposition **prolongée et récurrente** à des facteurs externes tels que l'humidité, le vent, la chaleur, le froid et tout simplement l'air ambiant.

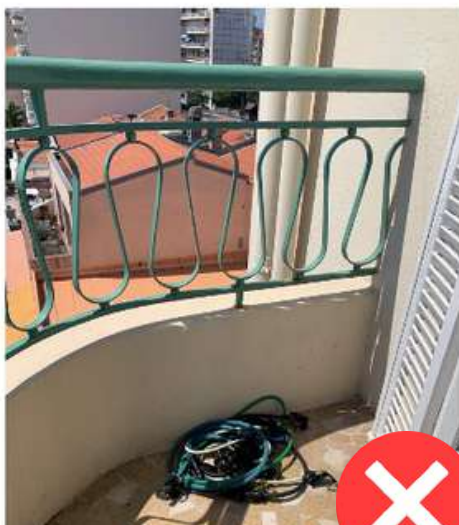
Pour préserver au maximum vos élastiques et en prendre soin, nous vous conseillons de les **ranger soigneusement dans le sac SmartWorkout** prévu à cet effet après utilisation et de les stocker à l'intérieur plutôt qu'à l'extérieur de votre domicile.

Il est important de noter que l'usure des élastiques n'est pas instantanée et que les entraînements en extérieur ne fragilisent en aucun cas vos élastiques, car ils ont été conçus pour cela.

De plus, avec le temps, vos élastiques peuvent légèrement perdre de leur couleur. Cela est dû à la poudre de talc utilisée dans la fabrication des élastiques, qui ressort sur la surface colorée du latex. **L'aspect blanchâtre n'affecte pas la qualité de vos élastiques** et est purement esthétique.

Si vous souhaitez nettoyer vos élastiques et raviver leur couleur, vous pouvez utiliser des [sprays lubrifiants silicone, disponibles à partir de 6€ sur Amazon.](#)

Cliquez sur le lien
pour commander
votre huile de
silicone

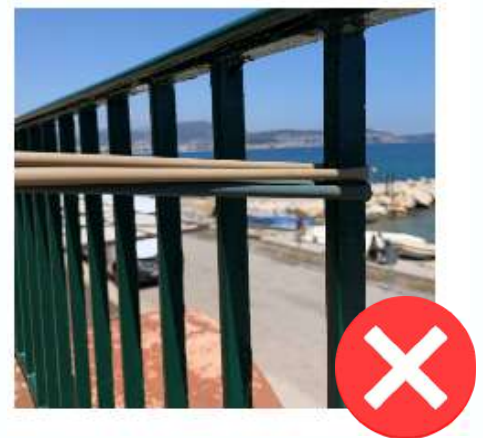
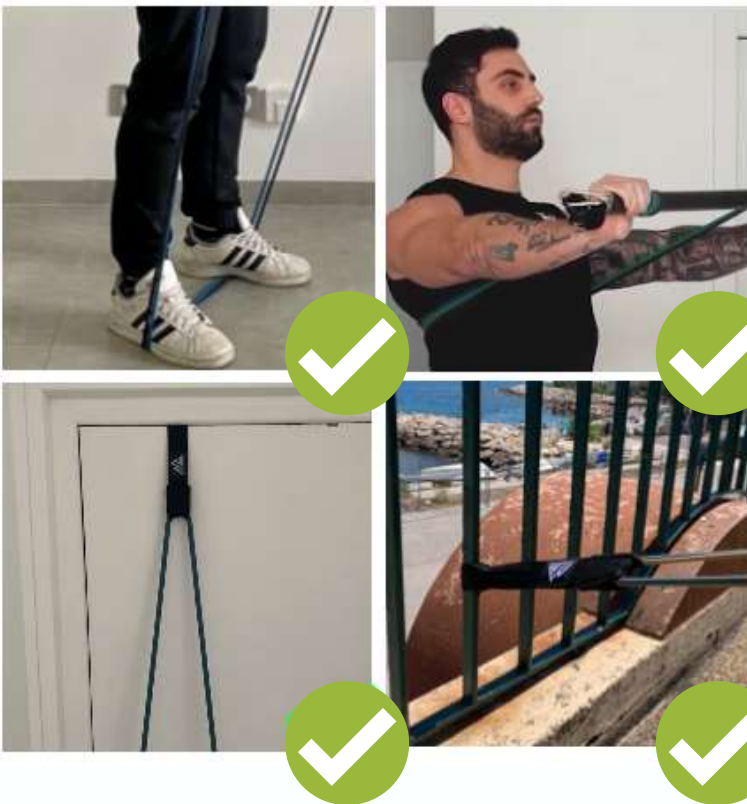


BLOQUER VOS ÉLASTIQUES

Afin de ne pas déchirer vos élastiques nous vous recommandons de les utiliser uniquement avec **vos pieds, votre dos, l'ancrage de porte, ou l'ancrage d'extérieur**.

L'ancrage d'extérieur est un accessoire qui a été conçu pour vous permettre de stabiliser et d'accrocher vos élastiques sur différentes surfaces (même rugueuses) sans les endommager ou les fragiliser.

Concernant les grandes surfaces comme un poteau où l'ancrage d'extérieur sera trop petit pour être utilisé, assurez-vous que son diamètre soit suffisamment grand (min. 5cm), et que sa surface soit bien lisse et ronde pour éviter d'abîmer les élastiques. Les poteaux en bois ou barreaux (rectangulaires) **sont à proscrire** – les échardes des premiers et l'angle pointu des seconds risquent de déchirer les élastiques.



EXERCICES À EXÉCUTER AVEC PRÉCAUTION

Voici 4 exercices où les élastiques sont très étirés et où il est nécessaire d'être attentif à certains points de mise en place. Pour les autres exercices tels que le développé debout, le biceps curl., etc,... partez simplement du principe que l'élastique **ne doit pas être étiré plus de 4 fois sa taille initiale**.

1. LE OVERHEAD PRESS (DÉVELOPPÉ MILITAIRE)



Sur cet exercice, les élastiques sont fortement étirés car vous soulevez la barre au-dessus de votre tête.

Afin de préserver vos élastiques et de ne pas les étirer plus de 4 fois leur taille : **n'écartez jamais vos pieds plus que la largeur de votre buste**. Préférez plutôt de positionner vos pieds joints sur les élastiques.



Si vous mesurez plus de 1M90, effectuez cet exercice en bloquant les élastiques avec un seul pied, cela permettra de moins les étirer.



EXERCICES À EXÉCUTER AVEC PRÉCAUTION

2. LE SOULEVÉ DE TERRE

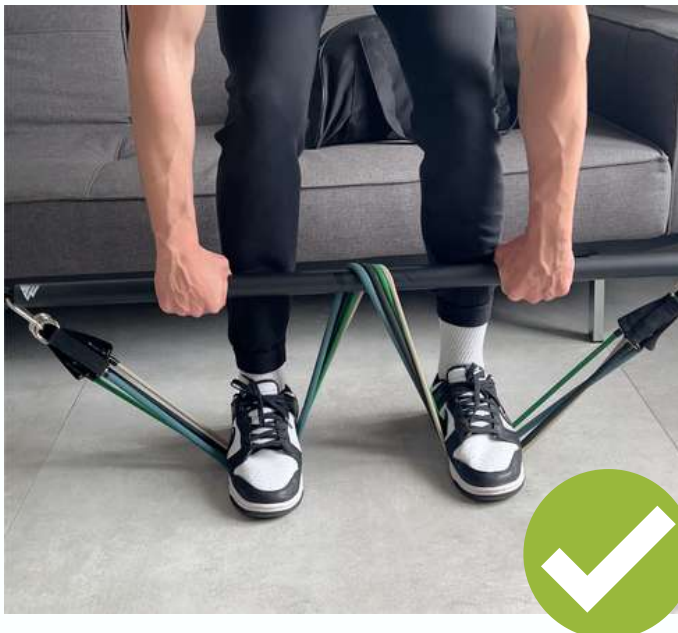
Lors de la mise en place du soulevé de terre, le positionnement des pieds est très important pour ne pas sur-étirer les élastiques, ou ne pas les abîmer.

Mise en place : Passez les élastiques au-dessus de la barre pour former deux boucles distinctes, puis **positionnez vos pieds au centre de chaque boucle** afin d'être bien stable.

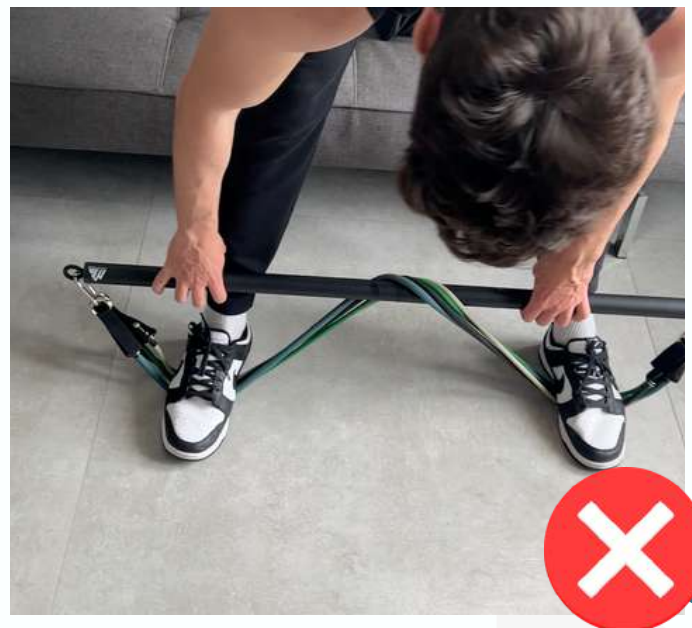
Si vous ne placez pas vos pieds au centre des boucles mais vers l'extrémité de celles-ci, l'élastique sera trop étiré et il y aura le risque de rupture.

NB : Les mêmes instructions s'appliquent pour le tirage buste penché.

Bonne réalisation : Les pieds sont au centre des boucles



Mauvaise réalisation : les pieds sont aux extrémités des boucles



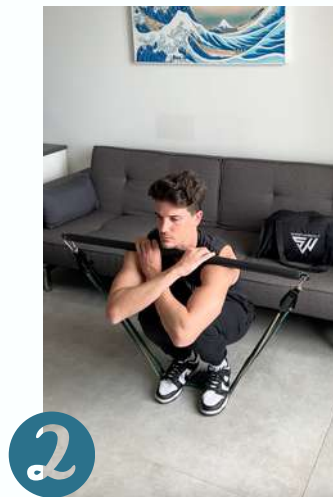
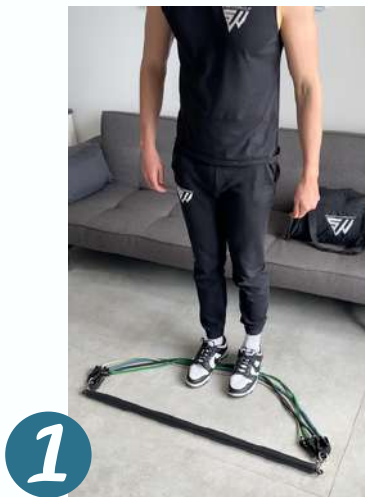
EXERCICES À EXÉCUTER AVEC PRÉCAUTION

3. LE SQUAT

De la même manière, le placement des pieds est très important pour réaliser du Squat.

La mise en place du Squat se fait en 3 étapes :

1. Bloquez les élastiques avec vos pieds joints
2. Accroupissez-vous, puis placez la barre sur vos épaules
3. Relevez-vous et une fois debout seulement, écartez vos pieds à plus ou moins la largeur des épaules, en fonction de votre ressenti.



Le fait d'écartier les pieds seulement une fois que les élastiques sont étirés (en position debout) permet de répartir l'étirement de l'élastique sur toute sa longueur plutôt que de le localiser seulement sur les côtés. Cela va permettre de moins les fragiliser.



Si vous faites plus de 1M95, nous vous recommandons de remplacer vos squats par des fentes en bloquant l'élastique qu'avec un pied.

EXERCICES À EXÉCUTER AVEC PRÉCAUTION

4. EXERCICES À LA POULIE



Afin de ne pas étirer inutilement vos élastiques et de garder une position stable, ne vous éloignez pas à plus de 2 mètres du point d'accroche (vous pouvez compter 2 pas entre vous et le point d'accroche).



L'APPLICATION SMARTWORKOUT

L'application SmartWorkout est disponible sur IOS et Android.

Pour la télécharger, cherchez « SmartWorkout Pro » dans l'App Store ou « SmartWorkout » dans Google Play Store et choisissez l'application avec notre logo.



Deux offres sont disponibles :

GRATUIT

- Bibliothèque d'exercices
- Programme Express

PREMIUM

€5.99 PAIEMENT UNIQUE

- Bibliothèque d'exercices
- Programme Express
- Programme SmartGains
- Programme S&B
- Suivi des performances
- Suivi des programmes

CONTENU GRATUIT

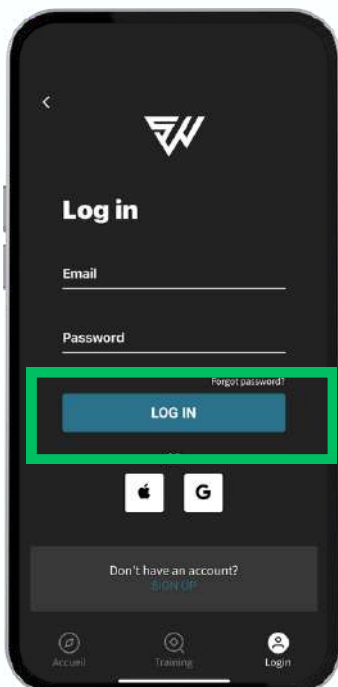
Pour y accéder, rendez-vous dans l'onglet « Training » de l'application. La création d'un compte n'est pas nécessaire et non recommandée.

CONTENU PREMIUM

Il y a deux manières de débloquer le contenu Premium : (i) directement sur l'application, ou (ii) via un achat passé sur le site SmartWorkout. Nous détaillons les manières d'accéder au contenu Premium dans les pages suivantes.

CONTENU PREMIUM

(I) ACHAT SUR L'APPLICATION



Étape 1 - Création de compte :

Une fois l'application téléchargée, créez votre compte utilisateur dans l'onglet « Login » en cliquant sur «SignUp».

Entrez votre email, un mot de passe, confirmez le mot de passe et cliquez sur « Sign Up ». Votre compte est créé.



Étape 2 - Paiement & accès au contenu premium :

Une fois votre compte créé, allez sur l'onglet « Accueil », puis, en dessous de « Programmes SmartWorkout », cliquez sur le bouton « ACCÉDER ». Procédez au paiement.

L'ensemble des programmes est maintenant disponible, et l'onglet « Tracking » est débloqué.

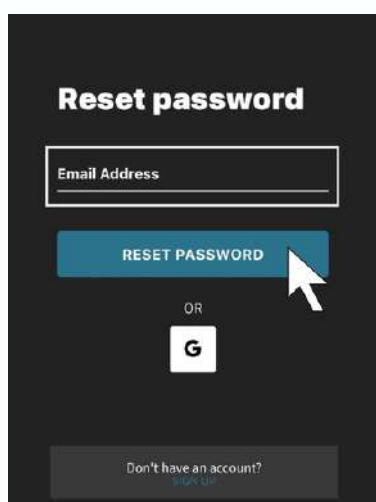
CONTENU PREMIUM (II) ACHAT PASSÉ SUR LE SITE

Vous pouvez également acheter votre abonnement premium sur notre site.

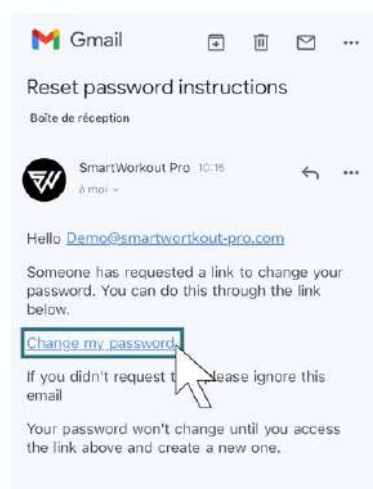
Bonus : Le prix affiché sur le site sera toujours plus compétitif!

Ajoutez le produit « Application SmartWorkout » au panier et finalisez votre achat.
L'adresse mail que vous utilisée sera votre identifiant à l'application.

Un email avec une procédure pour créer votre Mot de Passe vous sera automatiquement envoyé - n'hésitez pas à vérifier vos Spams ! Si vous ne le trouvez pas, **voici la procédure à suivre pour réinitialiser votre Mot de Passe :**



1. Téléchargez l'application SmartWorkout. Dans le 3ème onglet "**Login**", cliquez sur "**Forgot Password**". Insérez ensuite l'adresse mail que vous avez utilisée pour votre commande. Un email avec un lien unique permettant de réinitialiser votre mot de passe vous est envoyé.

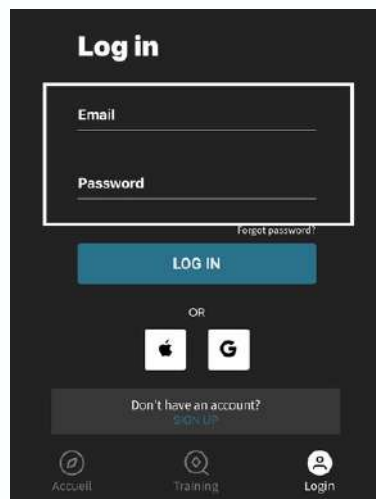


2. Ouvrez votre boîte mail et cliquez sur le lien "**Change my password**".

CONTENU PREMIUM (II) ACHAT PASSÉ SUR LE SITE



3. Entrez votre nouveau Mot de Passe et cliquez sur "**Save Password**"



4. Votre Mot de Passe est enregistré ! ✓

Vous pouvez retourner sur l'onglet **Login** de l'application pour vous connecter. Une fois connectée, rendez-vous dans l'onglet **Training** pour démarrer votre entraînement.

L'entraînement peut commencer !

FONCTIONNEMENT DE LA GARANTIE

Nos équipements (SmartWorkout Élite, SmartWorkout Pro et SmartWorkout Bar) sont garantie 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. Toutes demandes de garantie sera étudiée avant d'être acceptée.

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

- Une barre tombe par terre et l'anneau de fixation s'abime ;
- Une charge plus élevée que la charge maximale recommandée est utilisée et un accessoire se casse ;
- Un élastique est utilisé avec un poteau en bois et il s'écorche ;
- Un exercice est mal exécuté : les pieds bloquent les élastiques trop près de leurs extrémités et l'étirement d'une partie de l'élastique est supérieur à 4x, ce qui entraîne la casse de l'élastique (souvent, près de l'extrémité de l'élastique).

Exemples couverts par la garantie (liste non exhaustive) :

- Le tissu d'une poignée se découd, rendant la poignée inutilisable ;
- Un trou se forme dans un élastique alors que toutes les recommandations d'utilisation sont suivis ;
- Le pas de vis de la barre est abimé et rend l'utilisation de la barre compromettante.

L'usure naturelle des élastiques (blanchiment des élastiques suite à son contact avec l'air) n'est pas couverte par la garantie : cela ne compromet pas l'utilisation des élastiques.

Notre politique de garantie prévoit le remplacement gratuit de la pièce endommagée, mais nous facturons les frais de livraison qui varient de 6 à 15€ en fonction des dimensions de la pièce :

- Tube élastique et mousqueton : 6 €
- Accessoire (hors barre) : 8 €
- Barre : 15€

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



SMARTWORKOUT