

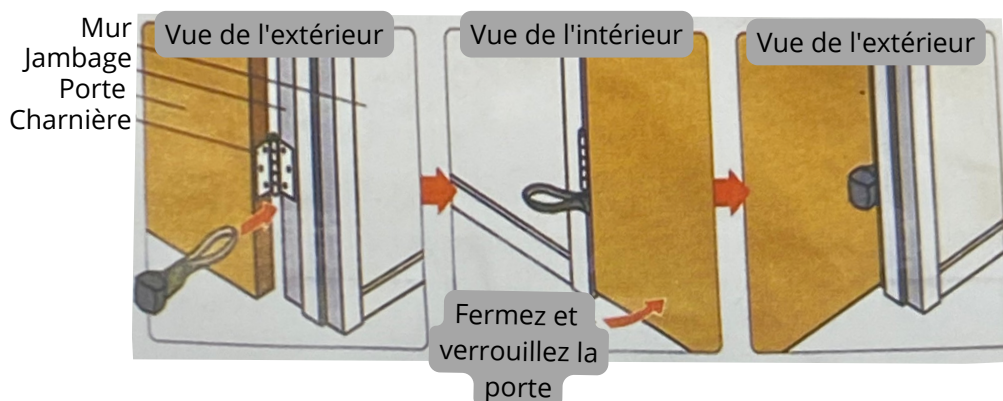
MANUEL

D'UTILISATION

INTRODUCTION

Ce set de bandes de résistance est notre produit le plus solide et le plus sûr avec des poignées en caoutchouc durables, des composants de qualité commerciale et différents matériaux EVA de solutions d'ancrage pour une polyvalence maximale. Avec les poignées en caoutchouc ergonomiques et durables, il est facile à nettoyer et a un design texturé et antidérapant pour augmenter l'adhérence et la sécurité pendant la transpiration. Il peut être accroché à n'importe quelle structure aérienne qui supporte votre poids en toute sécurité. Il comprend une ancre de porte, également pratique à emporter avec notre sac. Nos bandes mesurent 1200 mm, ce qui permet une plus grande amplitude de mouvement. 5 bandes graduées vous permettent d'adapter les entraînements à vos capacités et d'augmenter la difficulté pour continuer à fournir des résultats pendant que vous sculpez. Ils peuvent également être utilisés ensemble en même temps pour créer plusieurs niveaux de résistance afin que vous puissiez continuer à vous défier et à dépasser les plateaux. Ce n'est pas seulement parfait pour les entraînements du haut du corps, du bas du corps, de tout le corps et des groupes musculaires, mais aussi un bon choix de système à domicile pour votre famille.

Le set de bandes de résistance peut être rendu plus diversifié en ayant une position d'ancrage au-dessus de la tête par opposition à une fixation à une porte, si votre porte n'est pas assez solide, vous pouvez également régler la bande de cette façon :

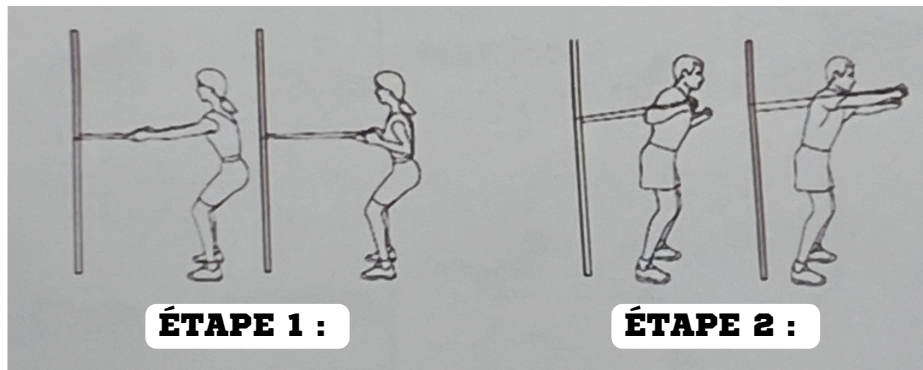


★ ÉTAPE 1 :

Placez l'ancre dans la fente de la porte avec le chambranle des charnières de l'autre côté de la porte

★ ÉTAPE 2 :

Fermez et verrouillez la porte, l'ancre sera fixée solidement dans la fente de la porte.



PRÉCAUTIONS

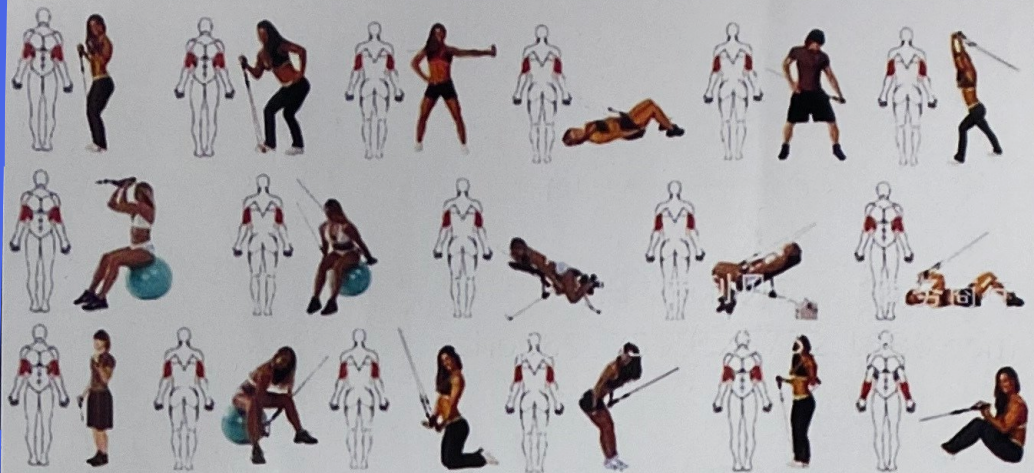
Lorsque vous vous entraînez pour la première fois ou que vous effectuez un nouvel exercice, commencez toujours doucement avec les variations pour que votre corps s'y habitue. Consultez votre médecin avant de laisser des enfants s'exercer. Avant chaque session, veillez à ce que les bandes de résistance n'aient aucun défaut, de trous ou trace d'usure. Remplacez immédiatement lorsqu'elles sont endommagées. Veillez à bien sécuriser les bandes de résistance. Gardez les bandes de résistance serrées à tout moment en appliquant une pression uniforme tout au long de chaque mouvement.

CONTENU DU PAQUET

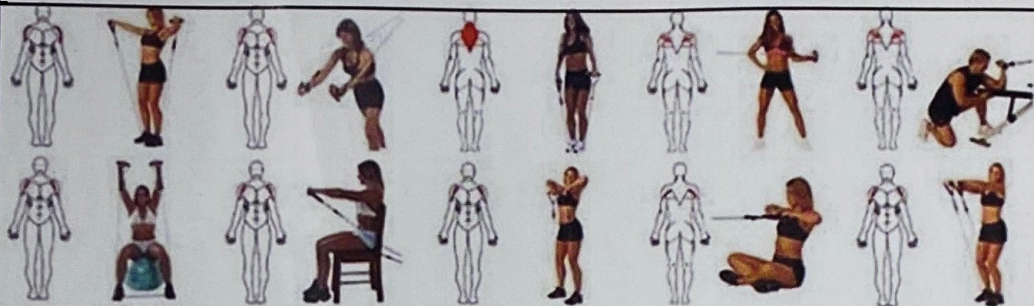
- Bandes de résistance x5
- Poignées durables x2
- Sangles de cheville confortables x2
- Ancre de porte solide x1
- Sac de rangement x1

COMMENT TRAVAILLER VOS MUSCLES

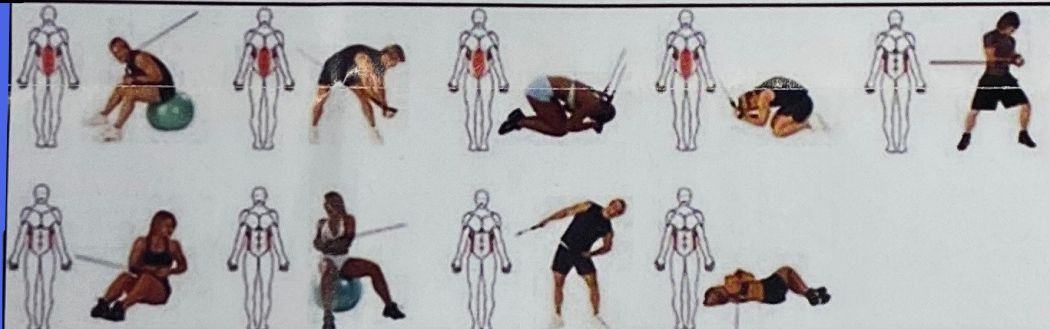
Les muscles du bras



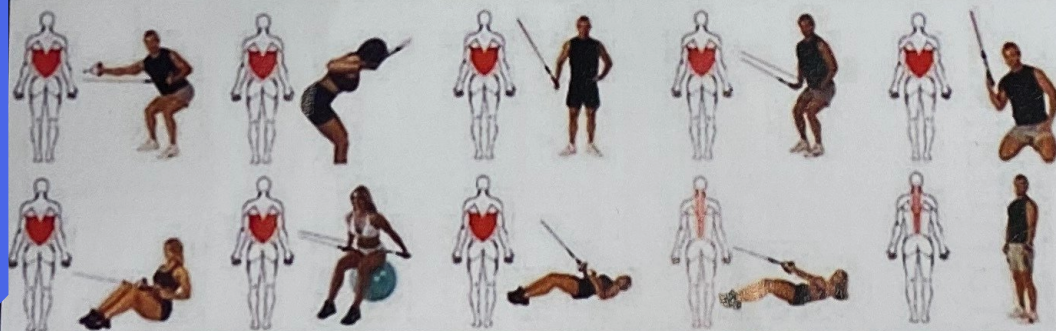
Les muscles des épaules



Les muscles abdominaux



Les muscles de la poitrine



Les muscles des jambes

