

# FLEXI FIT

## MODE D'EMPLOI

002884



PAPIER À TRIER

## CONTENU DU COLIS



**CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT**

### MISE EN GARDE

L'utilisation de n'importe quel nouveau produit ou l'adoption de tout programme d'entraînement comporte toujours un risque de blessure. L'utilisateur assume l'entière responsabilité des blessures qu'il pourrait subir en utilisant ce produit. Cessez immédiatement d'utiliser ce produit et consultez un médecin si vous éprouvez une douleur ou un inconfort en cours d'utilisation.

## AVERTISSEMENTS

- Vérifier toutes les fixations avant chaque utilisation.
- Usage domestique uniquement.
- Lire attentivement le mode d'emploi avant toute utilisation.
- Ne doit pas être utilisé à des fins thérapeutiques.
- Tenir hors de portée des enfants.
- Vérifiez régulièrement chaque partie (poignées, élastiques, courroies, plaques repose pieds) et remplacez les composants défectueux immédiatement.
- Ne pas utiliser en cas de défectuosité, attendre que le composant défectueux soit réparé.
- Une zone de 1 m tout autour de la chaise doit être parfaitement dégagée, les enfants, les observateurs, ou les animaux de compagnie ne doivent pas pénétrer dans cette zone pendant toute la durée de l'exercice.
- Une utilisation incorrecte ou excessive peut être source de blessures.
- Toujours s'installer sur surface plane et parfaitement stable.



**Les Elastiques Flexi Fit s'adaptent et s'utilisent uniquement avec des chaises. Les pieds de chaises doivent être suffisamment robustes et en bon état. Toujours mettre le poids sur la chaise ou sur les repose-pieds, pour éviter tout risque de glissement et de blessure au moment de commencer l'exercice**

**Longueur : 60 cm jusqu'à 110 cm (suivant la force exercée).**

Taille (cm)		60CM	70CM	80CM	90CM	100CM	110CM
Bande élastique Verte	Force (N)	2,5	11,76	18,6	22	26,2	30
Bande élastique Bleue	Force (N)	9,8	26	38	41,5	49	51

**Composition : Ethylène-acétate de vinyle (EVA) – Plastique – Caoutchouc – Polyester – Acier.**

**Poids Max 100 kg.**

**Laver avec un chiffon humide. Sécher à l'air libre. Classe HC.**

**Conforme à la norme DIN32935.**

## ASSEMBLAGE



1

Placez les deux pattes avant de votre chaise dans les coupoles des repose-pieds (fig. 1).

2

Fixez les bandes élastiques aux anneaux des repose-pieds (fig. 2).



3



Fixez une courroie de cheville ou une poignée à la bande élastique en insérant le mousqueton dans l'anneau métallique (fig. 3).

Consultez le guide des exercices pour déterminer quelle jambe utiliser pour faire les exercices.

## UTILISATION

Si vous utilisez le système de Flexi Fit en position debout, assurez-vous de **bien placer vos pieds sur les repose-pieds** ou, si vous faites un exercice de flexion, **de bien tenir la chaise avec vos mains**, comme illustré à droite.



Si vous ne mettez pas votre poids sur la chaise ou sur les repose-pieds, vous pourriez glisser au moment de commencer l'exercice.

La manière de fixer les bandes élastiques aux repose-pieds peut varier selon les exercices.

Les images dans le guide d'exercices vous montrent différentes façons de fixer les bandes. Toutefois, la méthode choisie varie en fonction de la chaise que vous utilisez et de la résistance que vous désirez. Si vous voulez augmenter la résistance, les bandes élastiques peuvent être enroulées autour des anneaux des repose-pieds. L'image ci-dessus illustre trois méthodes de fixation.

