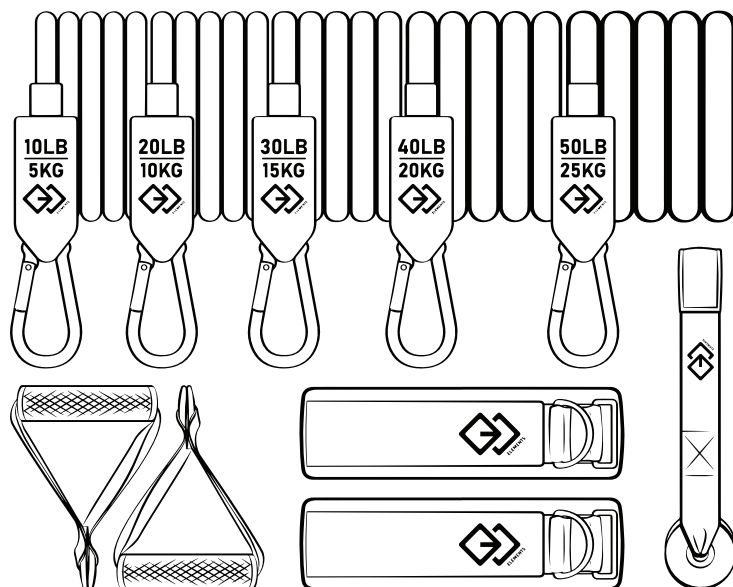


LES ÉLASTIQUES DE MUSCULATION

 GJELEMENTS™

LES ÉLASTIQUES DE MUSCULATION GJELEMENTS™



Le set de tubes GJELEMENTS

Le set de tubes de résistance GJELEMENTS a été conçu comme un équipement sportif premium, tout-en-un et nomade, pour vous permettre de travailler simplement et efficacement l'ensemble de votre corps, en tous lieux (à la maison, sur votre lieu de vacances, ou partout ailleurs) et ce, quel que soit votre niveau.

Conception haut de gamme

Bénéficiant d'une conception haut de gamme, d'un niveau d'assemblage et de finition irréprochables, entièrement renforcé, et composés exclusivement de matériaux de qualité supérieure (tubes et poignées en latex, sangles en nylon ultra-résistant, acier supérieur, etc.), ce set résistera à vos entraînements les plus extrêmes des années durant.

Optimal

Comprenant 5 tubes de résistances variables (5kg, 10kg, 15kg, 20kg et 25 kg) combinables pour offrir jusqu'à 75kg de charge totale, ce set vous permettra de travailler efficacement, de multiples façons et à votre niveau (débutant ou confirmé), tous les muscles de votre corps (épaules, dos, poitrine, bras abdominaux, jambes, etc.).

Complet

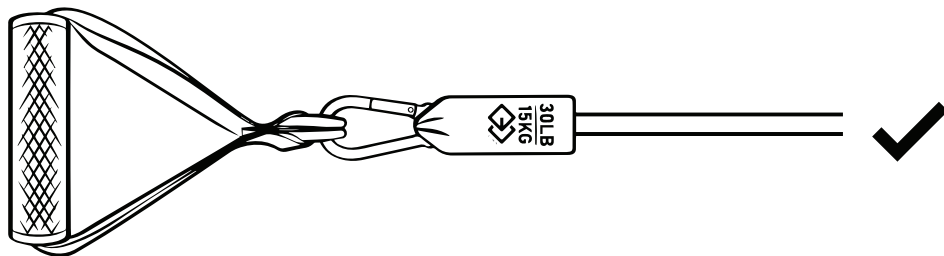
Composé de 5 tubes de résistance, de 2 poignées, de 2 sangles pour chevilles, d'1 ancre pour portes et fenêtres et d'1 sac de rangement, ce set comporte l'ensemble des éléments nécessaires pour un entraînement complet et en tous lieux.

NOTICE D'UTILISATION

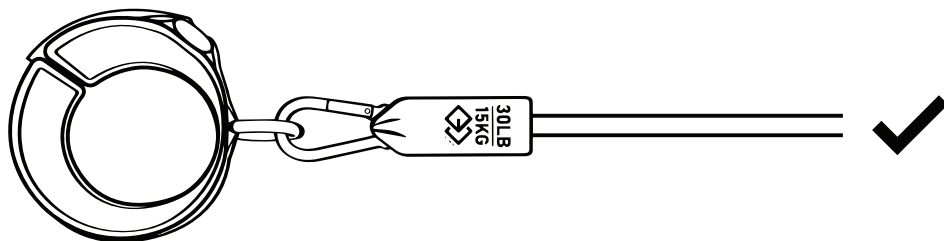
Connexion entre éléments

Les tubes peuvent être utilisés seuls ou combinés aux poignées, aux sangles pour chevilles ou à l'ancre.

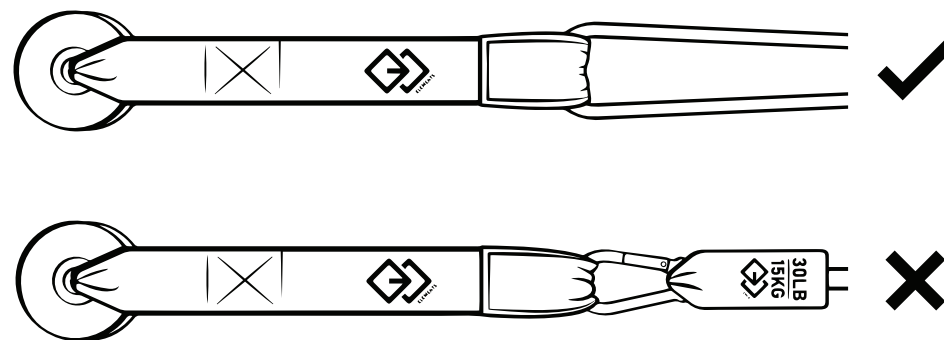
La combinaison d'un tube à une poignée se fait par simple accroche du mousqueton du tube aux anneaux métalliques de la poignée.



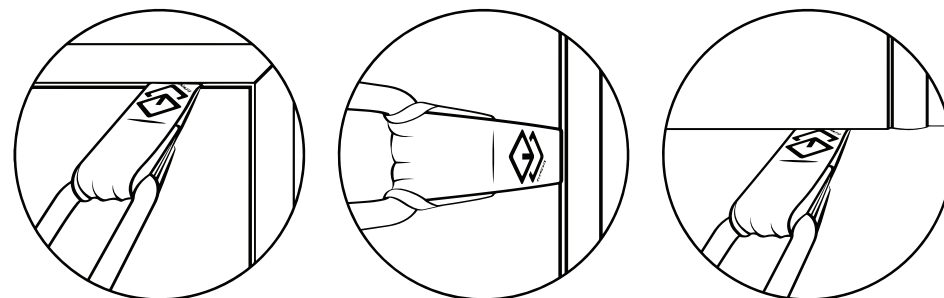
La combinaison d'un tube et à une sangle se fait par simple accroche du mousqueton du tube à l'anneau métallique de la sangle.



La combinaison du tube et de l'ancre se fait par passage du tube à l'intérieur du noeud de l'ancre. Ne pas accrocher directement le mousqueton du tube à l'ancre.



Si l'ancre peut être fixée à toutes sortes d'éléments, elle est avant tout prévue pour être fixée entre une porte et son encadrement. Pour ce faire il suffit de venir positionner la partie plate et centrale de l'ancre sur un flan de la porte (lorsqu'elle est ouverte), puis de fermer solidement la porte de sorte que seul le noeud de l'ancre dépasse côté intérieur et que l'élément bloquant de l'ancre dépasse côté extérieur.



La fixation de l'ancre à une porte doit faire l'objet d'une attention toute particulière car celle-ci peut être source de réel danger. Il est important de suivre les recommandations suivantes:

- S'assurer de la solidité de la porte elle-même (matériau, épaisseur), de l'accroche à son encadrement, et de l'encadrement (matériau, épaisseur)
- Si possible, s'entraîner du côté où la porte ne s'ouvre pas (côté où la porte s'ouvre vers l'extérieur).
- S'assurer que la porte est parfaitement fermée. Si possible, la fermer à clé le temps de l'entraînement.
- Préférer le placement de l'ancre au plus proche de la zone de pivot de la porte (le plus proche de la zone de fixation de la porte).

La fixation de l'ancre à tout autre élément doit suivre les mêmes précautions:

- S'assurer de la solidité de l'élément (matériau, épaisseur, etc.), de sa fixation, et de l'ensemble
- S'assurer de la solidité de l'accroche à cet élément

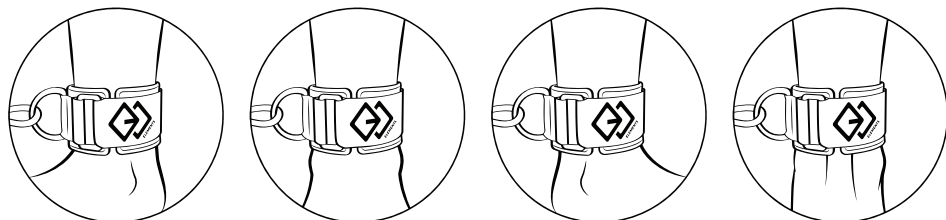
En cas de fixation sans utilisation de l'ancre,

Utilisation des éléments

Les poignées peuvent être tenues de maintes façons, selon l'exercice réalisé et des muscles ciblés.



Les sangles pour chevilles se portent de manière unique. Seul l'orientation de l'anneau d'attache permet de faire varier les exercices et les muscles ciblés.

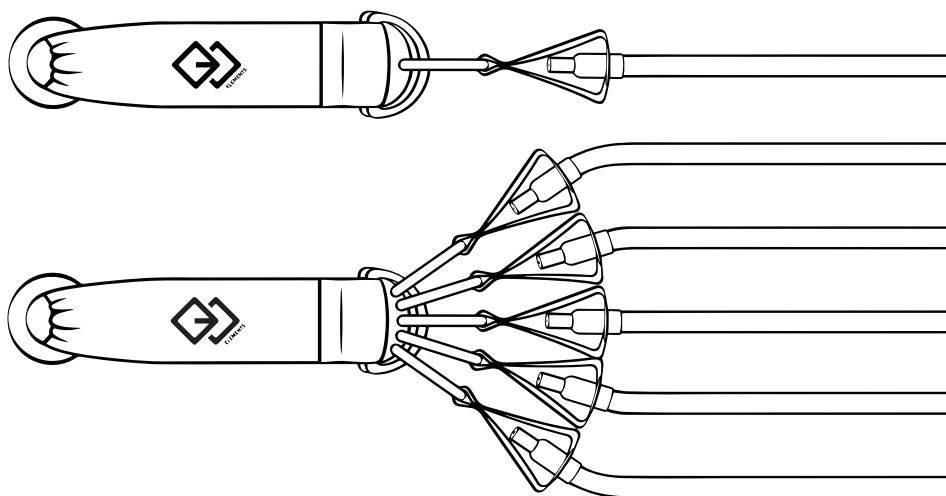


Les élastiques peuvent également être utilisés seuls selon l'exercice réalisé.

Ajout de résistance

Chacun des 5 tubes fournis dans ce set présente une résistance particulière en tension: 5kg, 10kg, 15kg, 20kg, 25kg.

Il est possible d'utiliser un tube ou plusieurs à la fois.



Par combinaison des tubes il est possible d'obtenir les niveaux de résistance suivants:

		Tubes utilisés				
		5	10	15	20	25
Résistance totale (kg)	5	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	30	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	35	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	50	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	55	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	60	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	65	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
70	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
75	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

Recommandations générales d'utilisation

- Toute utilisation inadaptée du produit étant potentiellement dangereuse, suivre uniquement les recommandations et exercices proposés dans ce guide ou demander conseil à un professionnel.
 - Vérifier l'état du set et notamment des tubes avant chaque entraînement. Tout élément endommagé doit être aussitôt écarté et remplacé.
 - Ne jamais tendre un élastique de plus de 2 fois sa longueur au repos.
 - Vérifier l'état et la solidité des éléments d'ancrage (porte, etc.).
 - Ne jamais exposer les tubes à des surfaces rugueuses (non lisses) susceptibles de les endommager. Utiliser un tapis de gym si utilisation des élastiques au sol.
 - Ne jamais enrouler les tubes autour d'éléments non tubulaires de moins de 5 cm de diamètre. Utiliser l'ancre fournie dans ce set autant que possible pour tout ancrage.
 - De manière générale éviter tout exercice exposant potentiellement la tête et les yeux.
 - Toujours consulter un médecin avant de démarrer un programme sportif.
 - Ne pas s'entraîner en cas de douleur.
 - Arrêter tout exercice en cas de douleur.
 - Toujours débiter un entraînement par une phase d'échauffement et le terminer par une phase d'étirements.
 - Toujours garder le dos droit et les abdos tendus quelque soit l'exercice réalisé.
 - Quelque soit l'exercice, apprendre le mouvement sans résistance (ou avec résistance faible) avant d'ajouter progressivement de la résistance, et s'exercer de manière lente et contrôlée.
- Bien respirer en cours d'exercice: expirer lors de l'effort, inspirer lors du relâchement. Ne jamais garder sa respiration.
 - Il est conseillé de réaliser pour chaque exercice, 5 à 3 sets de 15 à 10 répétitions (exemple: 4 sets x 12 répétitions). Choisir son niveau de résistance de sorte que pour chaque set, la dernière répétition est bien la dernière qui vous puisse être faite (limite physique).
 - Ne pas laisser les tubes à portée des enfants
 - Ne pas exposer le set de manière prolongée au rayons du soleil ou à toute source de chaleur.
 - Le lavage des tubes doit être réalisé manuellement à l'aide d'une éponge ou d'un tissu humidifié. Ils doivent être ensuite étendus puis séchés à l'air libre.



GJELEMENTS © L'ensemble de ce document constitue une œuvre protégée par la législation internationale en vigueur sur le droit d'auteur, la propriété intellectuelle et industrielle. Toute reproduction est formellement interdite - GJELEMENTS™ est une marque déposée.