

MANUEL DE L'ENTRAÎNEUR



MISE EN GARDE



Lisez et suivez attentivement toute information avant l'utilisation.
Dans le cas contraire, des blessures sérieuses ou même la mort pourraient s'ensuivre.



PBLX

PURE BODY LOGIX

Resistance Trainer

BODY BAND

LINX | MINI



Le risque de blessures causées par la participation à ce ou à tout autre protocole d'entraînement et/ou par la participation à ces exercices ou à des exercices similaires est considérable et implique un potentiel de blessures catastrophiques, voire la mort. Vous devez absolument consulter un professionnel médical avant d'entreprendre tout protocole d'entraînement, programme d'exercice ou diète incluant des exercices ou techniques mis de l'avant dans ces Matériaux (que ce soit en vidéo/DVD, dans un livre ou sur une carte de visite, on réfère de manière collective à toute forme de média en tant que « Matériaux »).

Ces Matériaux servent à des fins éducatives uniquement (c'est-à-dire qu'ils illustrent et expliquent différentes techniques reliées au fitness et/ou à l'exercice), et ils ne recommandent EN AUCUN CAS que vous ou toute autre personne n'entreprene ou n'exécute des techniques ou exercices. Vous acceptez de ne pas entreprendre ou exécuter les exercices ou techniques décrits dans ces Matériaux, tant et aussi longtemps que vous n'aurez pas consulté et été approuvé par un docteur en médecine relative à une telle participation, et vous acceptez entièrement les termes de ces mises en garde et dénis de responsabilité.

Les modèles présentés dans ce programme sont des athlètes qualifiés, et seuls vous et votre médecin pouvez évaluer si les exercices présentés par ce programme vous conviennent (par exemple, vous pourriez avoir des blessures préexistantes ou encore des conditions qui rendraient les diètes ou les exercices présentés inappropriés pour vous.)

Vous reconnaissez et acceptez que les Matériaux sont fournis directement par Pure Body Logix Inc. et/ou par leurs distributeurs autorisés. Vous acceptez que toute personne apparaissant dans ces Matériaux au profit de Pure Body Logix Inc. et compagnies affiliées, directeurs, officiers et employés ne fournissent aucune garantie, et ce d'aucune sorte.



Entraîneur de Résistance Body Band Linx

- Les Entraîneurs de Résistance Body Band Linx ne sont pas des jouets; gardez-les hors de la portée des enfants. Toute personne de moins de 18 ans qui utiliserait ce produit pour des raisons liées à l'exercice doit être sous la constante supervision d'un adulte..
- Inspectez TOUJOURS l'Entraîneur de Résistance Body Band Linx pour déceler des encoches ou coupures, et ce avant chaque utilisation. Si vous trouvez une quelconque encoche ou coupure, cessez l'utilisation immédiatement.
- Au moment d'essayer l'exercice montré pour la première fois, procédez toujours avec précaution afin de déterminer vos limites physiques.
- L'Entraîneur de Résistance Body Band Linx pourrait entraîner un risque de strangulation pour les enfants et les animaux, ce pourquoi il ne doit JAMAIS être laissé sans surveillance.
- Pure Body Logix Inc. n'est responsable d'aucun dommage causé à la propriété personnelle pouvant survenir lors de l'utilisation de l'Entraîneur de Résistance Body Band Linx.
- Assurez-vous de porter des vêtements et souliers appropriés pour l'exercice, comme des espadrilles ou des souliers d'exercice.
- Il n'est pas recommandé d'utiliser l'Entraîneur de Résistance Body Band Linx pendant la grossesse.

SOINS ET ENTRETIEN

- Nettoyez les Boucles de Tension avec un savon doux et de l'eau chaude. NE PAS utiliser d'abrasifs ou de nettoyants chimiques.
- Maintenez les Boucles de Tension hors de la portée de la lumière directe du soleil. Les Boucles de Tension ne devraient pas être placées où elles pourraient être exposées à des températures extrêmes (élevées ou basses) ou à des sources de chaleur.



Termes :

Programme d'augmentation progressive de l'intensité

1. **Durée** (par ex.: 20 secondes à 30 secondes) OU Répétitions/Reps (par ex.: augmenter le nombre de répétitions effectuées) Développement de l'endurance musculaire
2. **Séries** (par ex.: augmenter le nombre de séries effectuées) Développement de la force musculaire
3. **Résistance** (par ex.: changer la force de la bande pour augmenter la résistance)
Développement de la puissance musculaire

Personnalisez votre propre programme en ajoutant les exercices de votre choix, ou débutez avec les programmes progressifs ci-inclus, utilisant les Boucles de Tension.

DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE - AVANCÉ

Ce programme comprend tous les exercices

DÉBUTANT

2-3 x hebdomadaire

SET

1

REPS

15

PAUSE

30 sec

INTERMÉDIAIRE

3 x hebdomadaire

SET

2

REPS

12

PAUSE

30 sec

AVANÇÉ

2-3 x hebdomadaire

SET

3

REPS

12

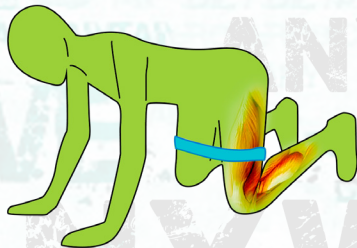
PAUSE

30 sec

Commencez avec la bande facile (**bleue**), puis augmentez la résistance en fonction de la progression de vos capacités (**verte**, puis **orange**).

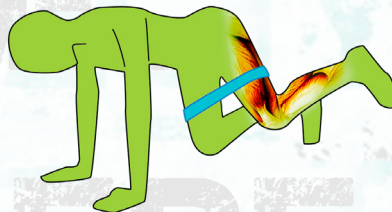
ÉTAPE UN

Placez l'Entraîneur de Résistance Body Band Linx juste au-dessus de vos cuisses.



ÉTAPE DEUX

En maintenant votre équilibre avec les mains et un genou, poussez votre jambe opposée vers l'extérieur – gardez la position pendant 1-2 secondes. Relâchez, puis répétez.



ÉTAPE UN

Placez l'Entraîneur de Résistance Body Band Linx juste au-dessus de vos chevilles. Étendez-vous sur le côté, le corps bien droit.



ÉTAPE DEUX

Levez votre jambe du sol jusqu'à ce que vous ressentiez de la résistance. Maintenez votre jambe dans les airs pendant 2-5 secondes. Relâchez, puis répétez. Changez de jambe à chaque série.



ÉTAPE UN

Placez l'Entraîneur de Résistance Body Band Linx juste au-dessus de vos genoux. Gardez votre corps bien droit.



ÉTAPE DEUX

Accroupissez-vous en pliant les genoux et en séparant légèrement vos jambes. Maintenez la position pendant 1-2 secondes, puis revenez à la position de départ. Répétez jusqu'à ce que la série soit terminée.



ÉTAPE UN

Placez l'Entraîneur de Résistance Body Band Linx juste au-dessus de vos genoux. En gardant vos genoux pliés, marchez vers l'avant.



ÉTAPE DEUX

Assurez-vous que votre pied avant soit complètement posé au sol avant de lever la jambe suivante. Répétez jusqu'à ce que la série soit terminée



ÉTAPE UN

Placez-vous au sol de manière semi-age-nouillée. Placez l'Entraîneur de Résistance Body Band Linx à moitié autour d'un pied, puis agrippez l'autre moitié.



ÉTAPE DEUX

Penchez-vous vers l'avant, par-dessus votre jambe avant, puis tirez la bande directement vers le haut. Gardez votre jambe dans les airs pendant 1-2 secondes. Relâchez, puis répétez.



ÉTAPE UN

Placez l'Entraîneur de Résistance Body Band Linx juste en-dessous de vos chevilles. Étendez-vous face vers le haut, avec vos mains au sol et votre corps bien droit.



ÉTAPE DEUX

Menez vos genoux vers le haut, un à la fois comme si vous faisiez de la bicyclette. Assurez-vous que votre corps demeure bien droit en faisant ceci.



ÉTAPE UN

Placez l'Entraîneur de Résistance Body Band Linx juste en-dessous de vos chevilles. Étendez-vous sur le dos. Placez le bout de vos doigts de chaque côté de votre tête, les coudes pointant vers l'extérieur. Levez vos épaules et vos pieds jusqu'à environ 12 pouces du sol, puis maintenez votre équilibre avec votre fessier.



ÉTAPE DEUX

Menez vos genoux vers le haut, un à la fois comme si vous faisiez de la bicyclette; simultanément, touchez le genou levé avec le coude du côté opposé (en faisant une torsion du corps). Revenez à la position de départ (tout en contrôlant la résistance). Alternez les côtés, puis répétez.



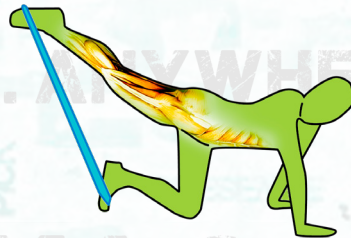
ÉTAPE UN

Placez l'Entraîneur de Résistance Body Band Linx juste en-dessous de vos chevilles



ÉTAPE DEUX

En maintenant votre équilibre sur les mains et sur un genou, poussez votre jambe opposée vers l'extérieur, puis maintenez la position pendant 2-5 secondes. Relâchez, puis répétez. Changez de jambe à chaque série.



ÉTAPE UN

Placez l'Entraîneur de Résistance Body Band Linx juste au-dessus de vos chevilles. Tenez-vous debout, avec les pieds légèrement plus éloignés que la largeur des épaules, genoux pliés.



ÉTAPE DEUX

Maintenez la tension sur la bande et pointez vos pieds vers l'avant. Faites 10 pas, puis changez de direction et répétez de l'autre côté.



ÉTAPE UN

Placez l'Entraîneur de Résistance Body Band Linx autour du bout de vos espadrilles, puis sous vos semelles. Tenez-vous debout, les pieds alignés avec vos hanches et les mains placées sur vos hanches.



ÉTAPE DEUX

Levez d'abord votre pied gauche du sol, menant votre genou jusqu'à la hauteur des hanches, cela en gardant votre pied parallèle au sol. Maintenez la position pendant 1-2 secondes, puis revenez à la position de départ. Répétez avec l'autre côté.





MISE EN GARDE

Des blessures sérieuses ou fatales peuvent survenir. Les programmes d'exercice de tous genres représentent un danger inhérent pour le participant. Consultez votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercice. Tout l'équipement Pure Body Logix est prévu pour l'utilisation par des adultes, seulement de la manière montrée/illustrée/décrite. Toute personne de moins de 18 ans devrait être sous la supervision constante d'un adulte.

Lisez toujours les mises en garde et informations avant l'utilisation. Employez toujours des techniques appropriées et votre bon sens lors de l'exercisation. Avant chaque utilisation, inspectez votre équipement de fond en comble afin de déceler tout signe de dommage, de défaut de fabrication ou d'usure. Si vous en trouvez, cessez immédiatement l'utilisation et contactez Pure Body Logix pour de l'assistance. Ce produit n'est pas prévu pour l'usage commercial.



PBLX

PURE BODY LOGIX

IMPRIMÉ EN CHINE