

Effectuez des extensions de jambe vers l'arrière avec la jambe libre.

Partie 2 : Sangles de cheville pour poulie

Exercices pour les fessiers et les jambes :

- **Kick-back fessier à la poulie** : Fixez une sangle de cheville à la poulie basse. Tenez-vous à une surface stable, gardez le dos droit et levez la jambe vers l'arrière.
- **Abduction de hanche à la poulie** : Fixez la sangle de cheville à la poulie basse. Tenez-vous à une surface stable et écartez la jambe sur le côté.
- **Extensions de jambe à la poulie** : Fixez une sangle de cheville à la poulie basse. Tenez-vous à une surface stable et levez la jambe vers l'avant en pliant le genou.
- Vous pouvez également utiliser les sangles à domicile avec les 3 câbles de résistance de différents niveaux de force.
- Le kit comprend un QR code avec des exercices guidés et des exercices hypopressifs.

Mise en place des sangles de cheville :

Enroulez la sangle autour de la cheville en veillant à ce qu'elle soit bien ajustée tout en restant confortable. Ajustez le velcro ou la boucle afin d'éviter tout glissement pendant l'exercice, sans toutefois comprimer la circulation sanguine.

Connexion à la machine à poulie ou aux tendeurs :

Fixez l'anneau métallique de la sangle de cheville au mousqueton de la machine à poulie ou du tendeur. Assurez-vous que le mousqueton est complètement fermé avant de commencer tout exercice.

Fixation pour l'entraînement à domicile :

Si vous utilisez les tubes de résistance à domicile, fixez-les à une surface solide, comme un ancrage mural ou une base conçue pour les tendeurs. Vérifiez que la surface ne bouge pas et ne cède pas sous la tension afin d'éviter tout accident.

Activités recommandées :

Ces sangles de cheville sont conçues pour les exercices des jambes et des fessiers avec machines à poulie ou tendeurs de résistance. Elles conviennent à l'entraînement fonctionnel, à la rééducation, au renforcement et à la tonification musculaire, aussi bien à domicile qu'en salle de sport.

Contrôle de la résistance :

Si vous utilisez les tubes en latex, choisissez une résistance adaptée à votre niveau physique. Commencez par la bande la plus légère puis augmentez progressivement l'intensité selon votre progression et votre confort.

Supervision professionnelle :

Si vous êtes débutant(e), consultez un entraîneur ou un kinésithérapeute avant d'effectuer des exercices complexes afin de garantir une technique correcte et prévenir les blessures.

Espace libre :

Assurez-vous de disposer d'un espace suffisant pour effectuer les mouvements en toute sécurité, sans risque de heurter des meubles, des murs ou d'autres personnes.

Avertissements de sécurité

Inspection préalable : Vérifiez les sangles de cheville et les tubes en latex avant chaque utilisation. Ne les utilisez pas s'ils présentent des signes d'usure, des déchirures, des effilochages ou des fissures.

Fixation correcte : Avant de commencer, assurez-vous que les sangles sont correctement ajustées et que les tubes ou poulies sont solidement fixés. Un mauvais ancrage peut provoquer le détachement du tendeur et entraîner des blessures.

Évitez une utilisation excessive : N'étirez pas les tubes de résistance au-delà de leur limite recommandée. Une surcharge peut provoquer leur rupture et représenter un risque de choc.

Précautions concernant les surfaces d'ancrage : Si vous utilisez les tubes en latex à domicile, fixez-les toujours à une surface fixe et sécurisée. Ne les attachez jamais à des meubles, chaises, portes non sécurisées ou autres surfaces mobiles.

Interruption immédiate : Si vous ressentez une douleur, un engourdissement ou une gêne pendant l'exercice, arrêtez immédiatement l'activité et consultez un professionnel de santé ou un entraîneur.

Clause de non-responsabilité

Ce produit est conçu pour faciliter l'entraînement des jambes et des fessiers avec des machines à poulie ou des tendeurs de résistance. Cependant, il ne supprime pas totalement les risques de blessures liés à une mauvaise utilisation, à l'usure du produit ou à une technique d'exercice incorrecte.

Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dommages corporels, blessures ou accidents causés par :

- Une utilisation inappropriée du produit.
- Le non-respect des consignes de sécurité.
- L'absence d'inspection correcte des sangles de cheville ou des tubes de résistance avant utilisation.

Il appartient à l'utilisateur de s'assurer que l'équipement est en parfait état et de suivre correctement les instructions d'utilisation.

Remarque importante :

Cette notice contient les instructions nécessaires pour une utilisation correcte et sécurisée des sangles de cheville et bandes de résistance JUSTBAIMY.