

STRETCHING POUR LES JAMBES



Position initiale :
(gauche)

Sur le dos, une jambe fléchie.
Le Jumpstretch est passé
autour de l'avant du pied.

(droite)

Sur le dos, comme sur la photo
de gauche, une jambe tendue
au sol. Avec une jambe tendue
(photo de droite), la séance
d'étirements est plus intensive.

Entraînement :

Tirez maintenant le Jumpstretch vers votre corps, jusqu'à ce que
l'étirement se fasse ressentir à l'arrière des cuisses et des mollets.

STRETCHING POUR LES MOLLETS



Position initiale :

Les deux jambes sont fléchies.
Le Jumpstretch est passé
autour de l'avant des pieds.

Entraînement :

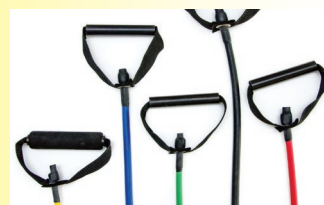
Tirez le Jumpstretch en
direction de vos épaules,
jusqu'à ce qu'une tension
se fasse ressentir dans le
mollet.

Veillez noter :

effectuez l'exercice lentement, de manière contrôlée et sans
à-coups.

Autres produits de qualité

TUBES DE RÉSTANCE



Niveau 1 - jaune Niveau 3 - rouge
Niveau 2 - vert Niveau 4 - bleu

ÉLASTIQUES DE FITNESS



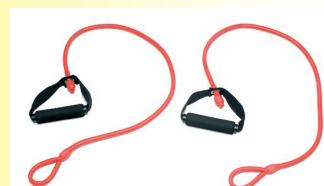
Niveau 1 - jaune Niveau 3 - vert
Niveau 2 - rouge

CUFF-TUBES



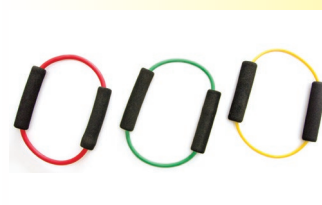
Niveau 1 - vert Niveau 3 - bleu
Niveau 2 - rouge

EXTENSEURS POUR ENTRAÎNEMENT BOOTCAMP



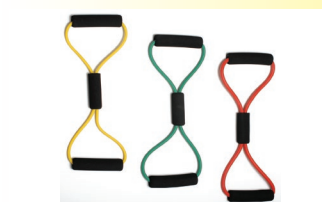
2 pièces par kit avec brides pour les pieds

ANNEAUX DE FITNESS



Niveau 1 - jaune Niveau 3 - rouge
Niveau 2 - vert

EXTENSEURS



Niveau 1 - jaune Niveau 3 - rouge
Niveau 2 - vert

BANDES DE FITNESS



Niveau 1 - jaune Niveau 4 - bleu
Niveau 2 - rouge Niveau 5 - noir
Niveau 3 - vert

FIT-LASTICS



exercice traveller-kit Level 1 to Level 4
"Strongmen includes Level 5 and Level 6"

www.bodylastics.de

S'entraîner avec le

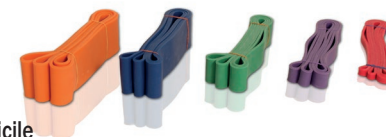


JUMPSTRETCH



5 niveaux disponibles

Level 1 = Rouge - facile
Level 2 = Violet - moyen
Level 3 = Vert - difficile
Level 4 = Bleu - très difficile
Level 5 = Orange - extrême difficile



RENFORCER LA MUSCULATURE DES ÉPAULES



Position initiale :

Debout, en position stable, jambes écartées à largeur d'épaule, genoux légèrement fléchis, les coudes se trouvent de chaque côté de la taille, saisir le Jumpstretch par en dessous.



Entraînement :

Ramenez les deux coudes vers l'arrière en expirant.

Veillez noter :

le haut du corps doit rester immobile et droit.

RENFORCER LA MUSCULATURE DES CUISSES



Position initiale :

Jambes écartées parallèlement au mur, la bande de fitness attachée au niveau des chevilles et passée autour de l'articulation du pied.



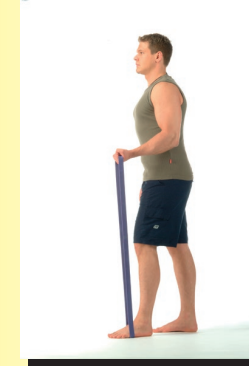
Entraînement :

Amenez la jambe vers l'intérieur, contre la résistance du Jumpstretch, vers la jambe d'appui.

Veillez noter :

tenez-vous droit, le haut du corps immobile, en respirant de manière régulière.

BRAS : RENFORCER LES BICEPS



Position initiale :

debout, un pied en avant. Le pied de devant est posé sur le Jumpstretch, la main située du même côté tient le Jumpstretch par en dessous.



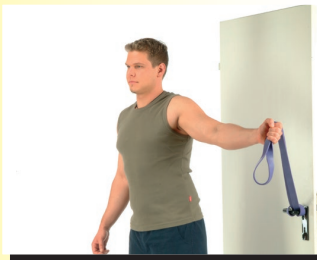
Entraînement :

en expirant, contre la résistance du Jumpstretch, tirez votre avant-bras vers le haut, en direction des épaules.

Veillez noter :

ne déplacez pas votre poids vers l'arrière, restez abdominaux contractés et omoplates baissées.

RENFORCER LA MUSCULATURE DU TORSSE



Position initiale :

Debout, attachez le Jumpstretch à hauteur du ventre (par ex. barre, poignée de porte, balustrade, etc.). Les épaules doivent être baissées, les coudes légèrement fléchis, une main tient le Jumpstretch.



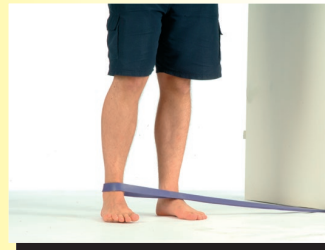
Entraînement :

Amenez le bras fléchi tenant le Jumpstretch vers le haut de votre corps.

Veillez noter :

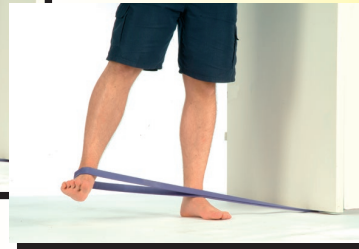
le haut du corps doit rester droit, les abdominaux contractés, et ne doit subir aucune rotation.

RENFORCER LA MUSCULATURE EXTÉRIEURE



Position initiale :

jambes légèrement écartées, parallèlement au mur. le Jumpstretch est passé autour de la cheville extérieure.



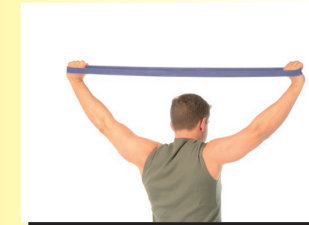
Entraînement :

Poussez la jambe vers l'extérieur contre la résistance du Jumpstretch. Le haut du corps reste immobile.

Veillez noter :

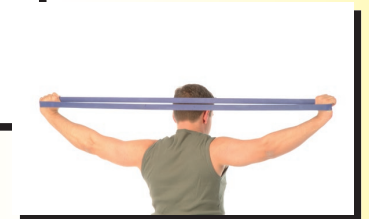
tenez-vous droit, exécutez l'exercice lentement, en respirant de manière régulière.

MUSCLER LE HAUT DU DOS



Position initiale :

le Jumpstretch est tenu au-dessus de la tête, les paumes des mains dirigées vers l'avant, les coudes légèrement fléchis.



Entraînement :

tirez le Jumpstretch au-dessus de votre tête vers l'extérieur, le dos toujours très droit.

Veillez noter :

réalisez l'exercice lentement et de manière contrôlée, sans vous cambrer.