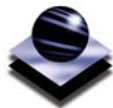




FLEX MASTER



AB ROCKET™ FLEX MASTER

AB ROCKET™ est une marque commerciale d'EMSON®
Distribué par Thane Direct Canada, Inc. Toronto ©Copyright 2007 EMSON®.
Tous droits réservés. Imprimé en Chine.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET GUIDE DES EXERCICES

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Merci de lire toutes les instructions avant de monter l'appareil.

FIXATION DES BANDES DE RESISTANCE

Au niveau de l'appui-tête

REMARQUE : le montage suivant sert pour les exercices en position assise sur l'Ab Rocket.

1. Dévissez le bouton de réglage en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Voir l'illustration 1. Placez l'extrémité de la petite bande de résistance (recommandé) dans le bouton de réglage et dans le support de l'appui-tête. Voir l'illustration 1.

REMARQUE : si vous choisissez d'utiliser la grande bande de résistance, retirez le crochet.
2. Serrez le bouton de réglage en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Recommencez avec l'autre petite bande de résistance. Voir l'illustration 1.

Au niveau du socle

1. Repérez le socle de l'Ab Rocket.
2. Fixez l'extrémité de la grande bande de résistance (recommandé) à l'un des quatre crochets situés sur le socle de l'appareil. Voir l'illustration 2.
REMARQUE : si vous choisissez d'utiliser la petite bande de résistance, fixez le crochet.
3. Selon le type d'exercice, vous pouvez ajouter la deuxième grande bande de résistance.

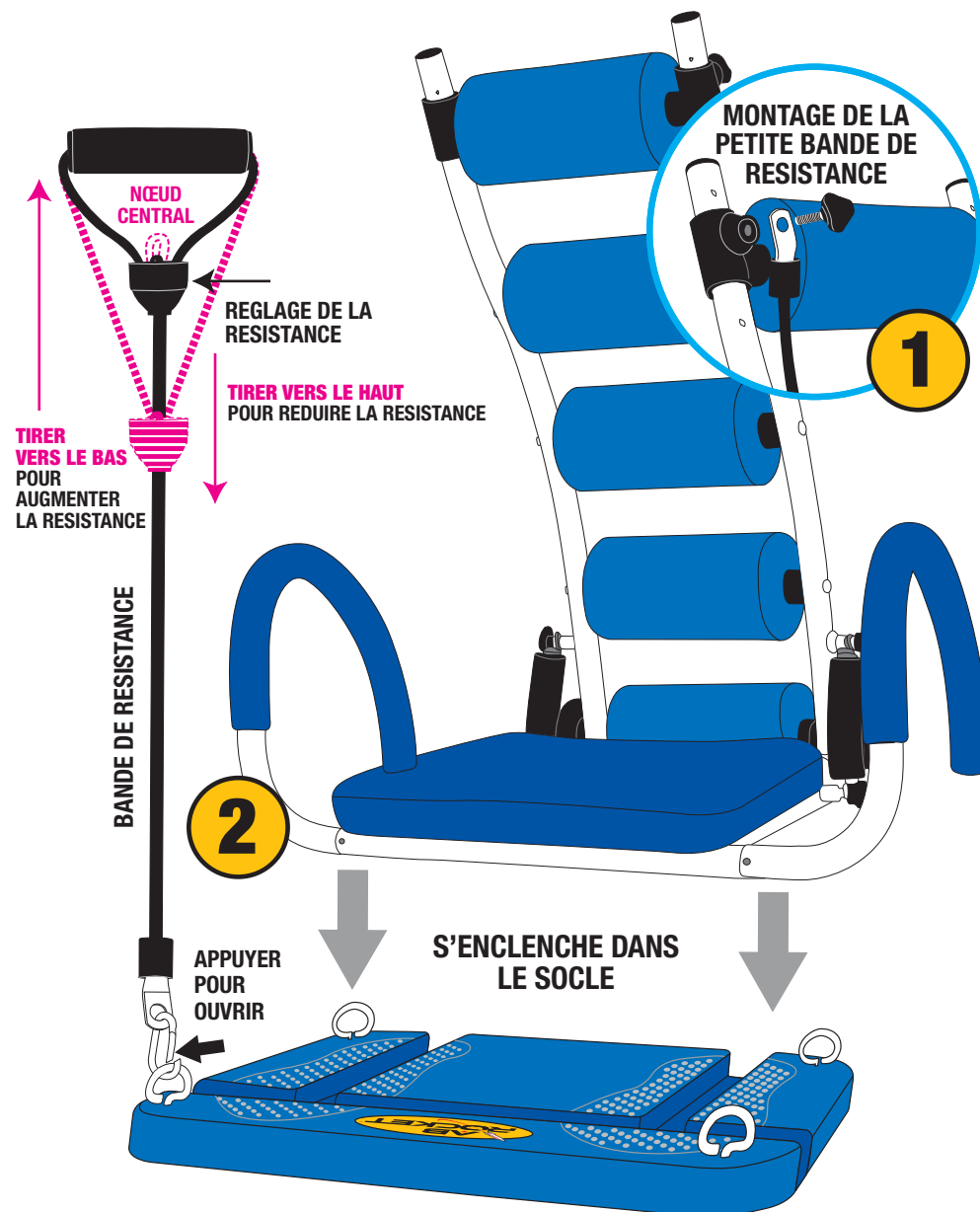
MODIFICATION DE LA RESISTANCE

1. Desserrez le nœud central de la bande de résistance en tirant la corde centrale par le trou du réglage de résistance. Voir l'illustration 2.
2. **POUR AUGMENTER LA RESISTANCE :** tirez le réglage de la résistance loin de la poignée. Voir l'illustration 2.
3. **POUR REDUIRE LA RESISTANCE :** tirez le réglage de la résistance vers la poignée. Voir l'illustration 2.

FIXATION DU SOCLE AU RESTE DE L'APPAREIL

REMARQUE : le montage suivant sert pour les exercices en position assise sur l'Ab Rocket avec les grandes bandes de résistance.

1. Repérez le socle de l'Ab Rocket.
2. Posez l'appareil sur le socle dans les rainures. Voir l'illustration 2. Appuyez jusqu'à ce que vous entendiez l'enclenchement.
3. Fixez l'extrémité de la grande bande de résistance à l'un des quatre crochets situés sur le socle. Voir l'illustration 2.
4. Selon le type d'exercice, vous pouvez ajouter la deuxième grande bande de résistance. Retirez le socle de l'appareil lorsque vous ne l'utilisez pas.

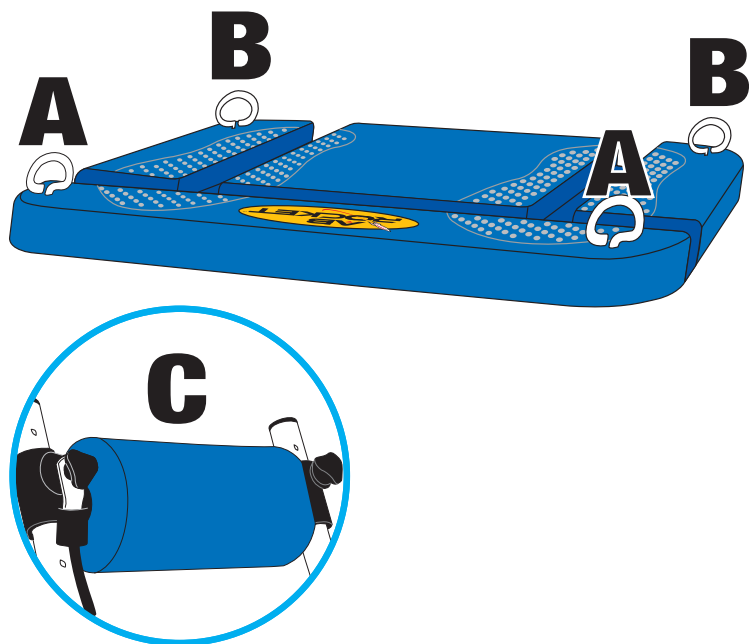


GUIDE D'EXERCICES FLEX MASTER

Renforcez les muscles de vos bras et sculptez vos épaules grâce à ces 7 exercices de tonification sans poids !

PRECAUTION :

- Comme avec tout programme d'exercices physiques, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'utiliser le Flex Master.
- En cas de faiblesse, d'éourdissements ou de douleurs lorsque vous utilisez le Flex Master, arrêtez-vous et consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser l'appareil.
- Si vous avez eu des problèmes de bras, d'épaules, de dos ou abdominaux, une opération et/ou êtes enceinte, n'utilisez pas le Flex Master. Consultez votre médecin afin d'obtenir la permission de commencer les exercices.
- Pour éviter tout risque de blessures, commencez toujours votre séance d'entraînement par quelques minutes d'étirements pour échauffer vos muscles. Il est fortement recommandé d'effectuer des étirements et des exercices de récupération à la fin de votre séance d'entraînement pour ramener en douceur vos muscles à un état détendu.



EXERCICE	ZONE CIBLEE	CE QU'IL VOUS FAUT	DESCRIPTION DE L'EXERCICE
1 Élévation frontale	Epaules (avant)	2 grandes bandes de résistance en position A (socle)	En position agenouillée (face à l'arrière de l'Ab Rocket), levez vos bras tendus devant vous jusqu'au niveau de votre tête, les paumes de mains vers le bas. Maintenez la position en comptant jusqu'à 3. Baissez doucement les bras pour revenir en position de départ. Répétez 10 fois.
2 Élévation latérale	Epaules (côté)	2 grandes bandes de résistance en position A (socle)	En position agenouillée (face à l'arrière de l'Ab Rocket), levez vos bras tendus sur les côtés jusqu'au niveau des épaules sans verrouiller les coudes. Maintenez la position en comptant jusqu'à 3. Baissez doucement les bras pour revenir en position de départ. Répétez 10 fois.
3 Flexion des coudes	Biceps, épaules	2 petites bandes de résistance en position A (socle)	En position agenouillée (face à l'arrière de l'Ab Rocket), fléchissez lentement les bras devant vous. Maintenez la position en comptant jusqu'à 3. Relâchez doucement pour revenir en position de départ. Répétez 10 fois.
4 Tirage	Dos, Biceps (avant du bras)	2 petites bandes de résistance en position B (socle)	En position agenouillée (face à l'arrière de l'Ab Rocket), tirez les bras vers l'arrière, coudes fléchis et épaules en arrière. Maintenez la position en comptant jusqu'à 3. Ramenez lentement les bras vers le bas et l'avant. Ne verrouillez pas les coudes. Revenez en position de départ. Répétez 10 fois.
5 Ecarté assis	Pectoraux	2 petites bandes de résistance en position C (appui-tête)	En position assise sur l'Ab Rocket (genoux fléchis), appuyez-vous contre le dossier. Ramenez vos bras sur les côtés, les coudes légèrement fléchis. Levez les bras, puis ramenez-les devant vous. Ne verrouillez pas les coudes. Maintenez la position en comptant jusqu'à 3. Ramenez lentement les bras vers le bas et revenez en position de départ. Répétez 10 fois.
6 Kick Back	Triceps (arrière du bras)	2 petites bandes de résistance en position C (appui-tête)	En position assise sur l'Ab Rocket (genoux fléchis), appuyez-vous contre le dossier. Ramenez les coudes fléchis derrière la tête. Tendez les bras au dessus de la tête, les paumes de main face à face et les poignets collés. Maintenez la position en comptant jusqu'à 3. Revenez lentement en position de départ. Répétez 10 fois.
7 Développé nuque	Toute la zone des épaules	2 petites bandes de résistance en position C (appui-tête)	En position assise sur l'Ab Rocket (genoux fléchis), appuyez-vous contre le dossier. Ouvrez les coudes fléchis de chaque côté de votre buste, les paumes de mains vers l'extérieur. Levez les bras. Maintenez la position en comptant jusqu'à 3. Ne verrouillez pas les coudes. Revenez lentement en position de départ. Répétez 10 fois.

1 Elévation frontale

Zone ciblée : Epaules (avant)

Ce qu'il vous faut : 2 grandes bandes de résistance en position A (socle)
Si nécessaire, changez la longueur des bandes de résistance, voir page 2.
En position agenouillée (face à l'arrière de l'Ab Rocket), levez vos bras tendus devant vous jusqu'au niveau de votre tête, les paumes de mains vers le bas. Maintenez la position en comptant jusqu'à 3. Baissez doucement les bras pour revenir en position de départ. Répétez 10 fois.



3 Flexion des coudes

Zone ciblée : Biceps (avant des bras), Epaules

Ce qu'il vous faut : 2 petites bandes de résistance en position A (socle)
Si nécessaire, changez la longueur des bandes de résistance, voir page 2.
En position agenouillée (face à l'arrière de l'Ab Rocket), fléchissez lentement les bras devant vous. Maintenez la position en comptant jusqu'à 3. Relâchez doucement pour revenir en position de départ. Répétez 10 fois.



2 Elévation latérale

Zone ciblée : Epaules (côté)

Ce qu'il vous faut : 2 grandes bandes de résistance en position A (socle)
Si nécessaire, changez la longueur des bandes de résistance, voir page 2.
En position agenouillée (face à l'arrière de l'Ab Rocket), levez vos bras tendus sur les côtés jusqu'au niveau des épaules sans verrouiller les coudes. Maintenez la position en comptant jusqu'à 3. Baissez doucement les bras pour revenir en position de départ. Répétez 10 fois.



4 Tirage

Zone ciblée : Biceps (avant des bras)

Ce qu'il vous faut : 2 petites bandes de résistance en position B (socle)
Si nécessaire, changez la longueur des bandes de résistance, voir page 2.
En position agenouillée (face à l'arrière de l'Ab Rocket), tirez les bras vers l'arrière, coudes fléchis et épaules en arrière. Maintenez la position en comptant jusqu'à 3. Ramenez lentement les bras vers le bas et l'avant. Ne verrouillez pas les coudes. Revenez en position de départ. Répétez 10 fois.



5 Ecarté assis

Zone ciblée : Pectoraux

Ce qu'il vous faut : 2 petites bandes de résistance en position C (appui-tête)
Si nécessaire, changez la longueur des bandes de résistance, voir page 2.
En position assise sur l'Ab Rocket (genoux fléchis), appuyez-vous contre le dossier. Ramenez vos bras sur les côtés, les coudes légèrement fléchis. Levez les bras, puis ramenez-les devant vous. Ne verrouillez pas les coudes. Maintenez la position en comptant jusqu'à 3. Ramenez lentement les bras vers le bas et revenez en position de départ. Répétez 10 fois.



7 Développé nuque

Zone ciblée : toute la zone des épaules

Ce qu'il vous faut : 2 petites bandes de résistance en position C (appui-tête)
Si nécessaire, changez la longueur des bandes de résistance, voir page 2.
En position assise sur l'Ab Rocket (genoux fléchis), appuyez-vous contre le dossier. Ouvrez les coudes fléchis de chaque côté de votre buste, les paumes de mains vers l'extérieur. Levez les bras. Maintenez la position en comptant jusqu'à 3. Ne verrouillez pas les coudes. Revenez lentement en position de départ. Répétez 10 fois.



6 Kick Back

Zone ciblée : Triceps (arrière du bras)

Ce qu'il vous faut : 2 petites bandes de résistance en position C (appui-tête)
Si nécessaire, changez la longueur des bandes de résistance, voir page 2.
En position assise sur l'Ab Rocket (genoux fléchis), appuyez-vous contre le dossier. Ramenez les coudes fléchis derrière la tête. Tendez les bras au dessus de la tête, les paumes de main face à face et les poignés collés. Maintenez la position en comptant jusqu'à 3. Revenez lentement en position de départ. Répétez 10 fois.



