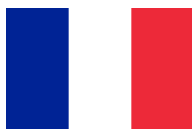


BODY CROSS[®] FUNCTIONAL FITNESS



**Instructions d'utilisation et consignes de sécurité
pour la gamme de produits BodyCROSS**



Mentions légales (allemand)

2011- 2018 BodyCROSS - Fitness Fonctionnel

Droit d'auteur et droit d'utilisation

La brochure d'accompagnement ainsi que toutes les contributions individuelles et les illustrations qu'elle contient sont protégées par le droit d'auteur. Toute utilisation en dehors des limites fixées par la loi sur le droit d'auteur sans le consentement de l'auteur est interdite. Le droit d'utilisation appartient à l'éditeur.

noms communs

La reproduction de noms communs, de noms commerciaux, de noms de produits et d'autres noms similaires dans ce manuel ne permet pas de présumer que ces noms peuvent être utilisés par quiconque sans plus attendre ; il s'agit souvent de marques déposées protégées par la loi, même si elles ne sont pas identifiées comme telles.

BodyCROSS® - Functional Fitness
Die Fitnessmanufaktur
R. Herrmann & D. Adam GbR
Steinastrasse 10
94086 Bad Griesbach
+49 1522 160 98 72
+49 174 390 98 96
www.bodycross.de
info@bodycross.de

Consignes de sécurité

BodyCROSS® Tube Grip Stick (TGS)

Afin de prévenir les blessures et de s'entraîner en toute sécurité à long terme, lisez attentivement ces informations avant utilisation et observez-les pendant l'entraînement !



Vous devriez consulter un médecin avant de pratiquer un sport avec le TGS. L'entraînement avec cet appareil est exigeant et ne doit être effectué que si vous êtes en bonne santé.

Faites toujours attention à un échauffement adéquat, général et spécial. L'échauffement protège contre les blessures et favorise la performance.



Le TGS est homologué pour une charge maximale de 60 kg et ne peut être utilisé qu'avec les câbles en caoutchouc (tubes) fournis. La barre (bâton) ne doit pas être utilisée comme barre de traction. Les boulons filetés du bâton doivent toujours être vissés à l'extrémité et serrés à la main. la traction ou le levage d'autres charges n'est pas sécurisé



Utilisez uniquement les crochets mousquetons fournis ou l'adaptateur pour la fixation. Ne jamais fixer le TGS sur des bords rugueux ou coupants. S'assurer que les points de fixation peuvent résister à la traction du tube. Afin d'éviter un desserrage involontaire du tube tendu.

Attention où vous marchez ! Risque de blessure ! Avant chaque utilisation, vérifiez l'état du TGS pour vous assurer qu'il n'est pas endommagé.



N'exposez pas le TGS au soleil, à la pluie ou au gel. Entrez votre TGS dans un endroit sec et protégé pour éviter l'usure inutile des composants.



Pendant l'entraînement, assurez-vous d'avoir une surface stable, plane et antidérapante. Évitez les mouvements saccadés. Effectuez tous les mouvements consciemment et de façon contrôlée. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace (surface minimum 4x2m) et enlevez les objets qui pourraient vous blesser. Les tubes ont une élasticité très élevée. Veuillez noter qu'une tension très élevée peut survenir pendant l'entraînement. Utilisez toujours la boucle d'arrêt fournie avec le bâton.

Si vous ne suivez pas ces instructions, vous risquez de vous blesser. Toute responsabilité est exclue en cas de non-respect des consignes de sécurité et en cas de montage / utilisation non conforme !

NVT - Exigences en matière de formation / Environnement

- La formation TGS peut être effectuée à l'intérieur et à l'extérieur.
- La taille minimale de la zone d'entraînement doit être d'environ 4 m x 2 m.
- Points de fixation appropriés : crochets muraux porteurs, poutres, balançoires, barres horizontales, garde-corps et arbres.

Le Multiadaptation, a été développé pour la fixation du BodyCROSS TGS, les instructions suivantes doivent être respectées lors de l'utilisation :

Le multi-adaptateur ne peut être fixé qu'à des éléments porteurs non tranchants et non tranchants. Sinon, vous risquez d'endommager la sangle et de vous blesser. L'adaptation est sujette à l'usure et doit être remplacée en cas de moindre dommage. Vérifier l'état avant chaque utilisation.

Pour des raisons de sécurité, les filetages des baguettes doivent toujours être complètement vissés et à serrer à la main.



**Le bâton ne doit pas être utilisé comme barre de traction, bâton ou levier.
Attention où vous marchez ! Risque de blessure !**

Le bâton du TGS ne peut être utilisé qu'avec les tubes fournis ou fabriqués par BodyCROSS. et des mini-boucles peuvent être utilisées. Un crochet direct du mousqueton dans les oeillets métalliques du bâton est INTERDIT !



Tube



Mini-Schleufe



Mini-Schleufe am Stick

Montage de la TGS - Tubes - Option 1

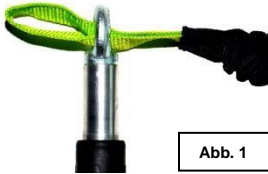


Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

1. Insérez la boucle du tube d'un côté du bâton à travers l'œillet en acier. (Fig. 1)
2. Passer l'autre extrémité du tube par l'ouverture de la boucle (Fig. 2).
3. Serrer la boucle résultante (Fig. 3).

Montage de la TGS - Tubes - Option 2



Abb. 5

1. Fixez la mini boucle au bâton en insérant une extrémité dans l'œillet en acier et l'autre extrémité dans l'ouverture de la boucle et serrez. (Fig. 4)
2. accrochez le mousqueton dans le tube et la mini boucle (Fig. 5)

Important !

Les poignées avec sangle de pied (poignée) ne doivent être fixées aux tubes fournis qu'à l'aide d'un mousqueton.

Afin d'éviter les blessures, vous devez attacher la boucle d'arrêt à votre poignet avec le bâton pendant chaque séance d'entraînement. Les deux possibilités sont illustrées aux figures 6 et 7.



Abb. 6



Abb. 7

Vous pouvez télécharger gratuitement notre manuel de formation avec de nombreux exercices et conseils utiles sur notre page d'accueil sous bodycross.de/manuels au format pdf.

Consignes de sécurité

BodyCROSS® Sling Trainer

Lisez attentivement ces informations avant utilisation et observez-les pendant l'entraînement afin d'éviter les blessures et de pouvoir vous entraîner en toute sécurité à long terme !

Avant de faire du sport avec le Slingtrainer, vous devriez consulter un médecin. L'entraînement avec cet appareil est exigeant et ne doit être effectué que si vous êtes en bonne santé.

Faites toujours attention à un échauffement adéquat, général et spécial. L'échauffement protège contre les blessures et favorise la performance.

Le harnais d'entraînement complet est homologué pour un poids corporel de 120 kg maximum. Lors de l'utilisation d'une boucle simple, un poids de 60 kg ne doit pas être dépassé. Il n'est pas destiné à sauter dans la boucle inférieure de la poignée. La traction ou le levage d'autres charges n'est pas sécurisé.

Utilisez uniquement les mousquetons fournis ou l'adaptateur avec les anneaux en D pour la fixation. Ne jamais fixer le Slingtrainer sur des bords rugueux ou coupants. Veillez à ce que les points d'attache puissent supporter votre poids et celui de l'appareil d'entraînement en permanence. Avant chaque utilisation, vérifiez l'état de l'entraîneur à l'élingue pour vous assurer qu'il n'est pas endommagé.

N'exposez pas le Slingtrainer au soleil, à la pluie ou au gel. Rangez votre unité didactique dans un endroit sec et protégé pour éviter l'usure inutile des composants.

Après le réglage en hauteur, serrez le réglage de la longueur du câble (arbre de réglage) du Slingtrainer avec un fort mouvement sur les poignées afin que le câble puisse se coincer dans l'arbre de réglage. Tenir l'arbre fermement dans une main.

Lorsque vous faites de l'exercice, assurez-vous d'avoir une surface stable, plane et antidérapante. Évitez les mouvements saccadés. Effectuez tous les mouvements consciemment et de façon contrôlée. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace et enlevez tous les objets qui pourraient vous blesser. La facilité d'installation des fibres du câble est due à la conception et ne représente pas un défaut de qualité ou de sécurité.

Si vous ne suivez pas ces instructions, vous risquez de vous blesser. Toute responsabilité est exclue en cas de non-respect des consignes de sécurité et en cas de montage / utilisation non conforme !

Consignes de sécurité pour la fixation de l'ancrage de porte

L'ancrage de porte a été développé pour l'utilisation mobile du BodyCROSS Sling Trainer et du Tube Grip Stick. Les instructions suivantes doivent être respectées lors de l'utilisation :

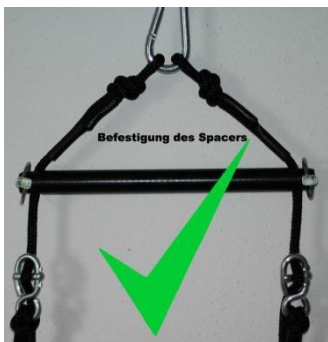


L'ancrage de la porte ne peut être fixé que dans le sens de fermeture d'une porte stable et portante. Une fixation dans le sens d'ouverture de la porte peut l'endommager et vous risquez de vous blesser. Nous déclinons toute responsabilité en cas d'installation contraire aux présentes consignes de sécurité.

Consignes de sécurité pour l'utilisation de l'entretoise

L'entretoise sert d'entretoise entre les deux élingues et se fixe en serrant les deux cordes. L'utilisation d'un axe supplémentaire permet un entraînement encore plus intensif et une manipulation encore plus facile de l'entraîneur d'élingue. Les instructions suivantes doivent être respectées lors de l'utilisation :

L'entretoise doit être insérée droite (horizontalement) entre les deux élingues. Les vis de verrouillage doivent être utilisées pour fixer les câbles..



Consignes de sécurité pour la manipulation du BodyCROSS® Sprint et du Bungee Trainer

Afin de prévenir les blessures et de s'entraîner en toute sécurité à long terme, lisez attentivement ces informations avant utilisation et observez-les pendant l'entraînement !

Avant de faire du sport avec le Sprint ou le Bungee Trainer, vous devriez consulter un médecin. L'entraînement avec cet appareil est exigeant et ne doit être effectué que si vous êtes en bonne santé.

Faites toujours attention à un échauffement adéquat, général et spécial. L'échauffement protège contre les blessures et favorise la performance.

Lors de la fixation à un point de fixation (mur, sol, etc.), il est impératif de s'assurer que celui-ci offre une stabilité suffisante et qu'il n'y a AUCUNE personne derrière vous ! De plus, si le tube est fixé à un point de montage statique, il faut éviter un rodage jusqu'à la dilatation finale du tube. Cela pourrait entraîner des blessures ou endommager les composants du Sprint Trainer. Si la résistance n'est pas suffisante, utiliser un autre tube (max. 3 !). Utilisez uniquement la ceinture fournie et tirez toujours la sangle à travers les deux anneaux carrés.

Pour fixer le Sprint Trainer, utilisez uniquement les mousquetons ou les adaptateurs fournis. Si vous vous entraînez par deux, utilisez la poignée et la dragonne fournies. NE JAMAIS fixer l'adaptateur sur des bords rugueux ou coupants. Attention où vous marchez ! Risque de blessure ! Avant chaque utilisation, vérifiez l'état des sangles et des courroies en caoutchouc pour vous assurer qu'elles ne sont pas endommagées.

N'exposez pas le Sprint ou le Bungee Trainer au soleil, à la pluie ou au gel. Rangez votre Sprint Trainer dans un endroit sec et protégé pour éviter l'usure inutile des composants.

Pendant l'entraînement, assurez-vous d'avoir une surface stable, plane et antidérapante. Évitez les mouvements saccadés. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace et enlevez tous les objets qui pourraient vous blesser. Les tubes ont une élasticité très élevée. Veuillez noter qu'une tension très élevée peut survenir pendant l'entraînement. Un allongement de la longueur de base jusqu'à 10% est normal et ne représente pas un défaut de qualité. Si les extrémités du tube sont endommagées, ne l'utilisez pas à nouveau.

**Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.
Toute responsabilité est exclue en cas de non-respect des consignes
de sécurité et en cas de montage / utilisation non conforme ! Les
tubes fournis sont des pièces d'usure.**

Consignes de sécurité pour la manipulation de l'appareil d'entraînement de natation

Lisez attentivement ces informations avant utilisation et observez-les pendant l'entraînement afin d'éviter les blessures et de pouvoir vous entraîner en toute sécurité à long terme !

Avant de faire du sport avec l'entraîneur de natation, vous devriez consulter un médecin. L'entraînement avec cet appareil est exigeant et ne doit être effectué que si vous êtes en bonne santé.

Faites toujours attention à un échauffement adéquat, général et spécial. L'échauffement protège contre les blessures et favorise la performance.

L'entraîneur de natation complet est homologué pour un poids corporel de 120 kg maximum. Il est interdit de tirer ou de soulever d'autres charges ainsi que toute autre utilisation.

Utilisez uniquement les mousquetons fournis et l'adaptateur avec l'anneau en D pour la fixation. Ne jamais fixer l'unité didactique de natation sur des bords rugueux ou coupants. Veillez à ce que les points de fixation puissent supporter votre poids en permanence. Il est préférable d'attacher l'appareil d'entraînement à environ 1 m au-dessus du bord de l'eau et de soutenir la position optimale du corps dans l'eau. Avant chaque utilisation, vérifiez l'état de l'appareil pour vous assurer qu'il n'est pas endommagé.

N'exposez pas l'unité didactique de natation au soleil, à la pluie ou au gel permanents. Rangez votre unité didactique dans un endroit sec et protégé pour éviter l'usure inutile des composants. Laissez l'appareil sécher complètement après chaque utilisation.

L'entraînement avec l'entraîneur de natation est physiquement exigeant. La phase de glisse autrement connue pendant l'entraînement de natation régulier n'est pas nécessaire lors de l'utilisation de l'entraîneur de natation BodyCROSS. Effectuez tous les mouvements consciemment et de façon contrôlée. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace et enlevez tous les objets qui pourraient vous blesser.

Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez l'état de la courroie et l'adaptation (anneaux en D) ainsi que les boucles de fixation de l'élastique. S'ils sont endommagés, ils ne doivent plus être utilisés et remplacés.

Montage au sol pour le BodyCROSS - Entraîneur de natation

L'ancrage au sol fourni sert à fixer le tube de natation à l'extérieur de la piscine.

L'ancrage au sol doit se trouver au-dessus du bord de la piscine ou de la surface de l'eau !

L'ancrage au sol doit être inséré dans le sol à un angle légèrement opposé au sens de traction du tube. Le sol doit être porteur afin d'éviter tout desserrage involontaire de l'ancrage au sol.

pénétrer complètement l'ancrage au sol dans le sol jusqu'à quelques centimètres de profondeur. Veillez à ce que personne ne se trouve devant l'ancre au sol ! **RISQUE DE BLESSURE !**

Placer une extrémité du tube flottant (sans mousqueton) autour de l'ancrage au sol !

Vérifier que l'ancrage au sol est bien en place !



Si vous ne suivez pas ces instructions, vous risquez de vous blesser. Toute responsabilité est exclue en cas de non-respect des consignes de sécurité et de montage / utilisation non conforme.

Consignes de sécurité et de garantie pour l'utilisation de l'équipement d'entraînement fonctionnel



Lisez attentivement ces informations avant d'utiliser l'équipement d'entraînement fonctionnel et observez-les pendant l'entraînement afin de prévenir les blessures et de protéger le matériel.

Avant de participer à une séance d'entraînement fonctionnel, vous devez respecter les informations suivantes. L'entraînement fonctionnel est exigeant et ne doit être effectué que si vous êtes en bonne santé.

L'équipement d'entraînement est exposé à des charges élevées lorsqu'il est utilisé dans le cadre d'un entraînement en circuit. Même en cas d'utilisation conforme, cela entraîne une usure accrue des produits. C'est dans la nature de la chose et la forme de la formation.

BodyCROSS accorde une grande importance à la qualité lors de la sélection et de la fabrication de ses produits. Néanmoins, il peut arriver que certains articles soient endommagés lors de leur utilisation. Dans ce cas, veuillez nous contacter en toute confiance. Nous vérifierons toujours avec soin toute réclamation de garantie.

Veuillez informer vos entraîneurs et vos athlètes de l'utilisation appropriée de l'équipement. S'ils proposent un entraînement gratuit dans leur gymnase ou club, c'est-à-dire l'utilisation de l'équipement sans entraîneur formé et sans contrôle, la responsabilité de BodyCROSS est réduite à la responsabilité pure et simple pour les défauts matériels.



BodyCROSS - Functional Fitness
R.Herrmann & D.Adam GbR
Steinastrasse 10 - 94086 Bad Griesbach
Tel: +49 (0) 174 3909896
E-Mail: info@bodycross.de