



IMPORTANT

Avant la première utilisation, pour votre sécurité et le bon fonctionnement de votre matériel il est impératif de serrer la partie C une fois l'avoir ajustée à sa taille.

Ne pas descendre en dessous du STOP.

Lire les instructions pour régler les bâtons en fonction de sa taille à l'intérieur de la notice.

NOTICE D'UTILISATION

Lire attentivement avant la première utilisation



Bâtons d'exercices munis d'une résistance de 4 kg

BungyPump France

SARL Hydratechnic centre d'affaires ALDATU, rue Léon Larregain 64240 HASPARREN

Tél : 05 59 58 13 59 - Fax : 05 59 70 28 83 - contact@bungypump-france.fr - RCS : Bayonne 513 197 293

Les exercices sur : WWW.BUNGYPUMP-FRANCE.FR

Instructions pour régler ses bâtons en fonction de sa taille



- 1** Ajuster la hauteur du bâton en faisant coulisser la partie **C** dans la partie **B** (le bâton est tourné pointe vers le haut).
Le réglage se fait environ sous l'aisselle.
- 2** Verrouiller la partie **C** en la tournant dans le sens horaire tout en maintenant de l'autre main la partie **B**.
- 3** Pour décliper et cliper le gantelet **E** appuyer sur la gâche rouge **D**.
- 4** Passer la main dans le gantelet et ajuster avec le velcros.
Le gantelet marqué **L** se met main Gauche .
Le gantelet marqué **R** se met main Droite.
- G** Pad caoutchouc pour les surfaces dures (béton route).
- F** Pointe pour les sols en terre, sable, neige.