

## KIT ESSENTIEL HUMAN TRAINER AVEC DVD

Le kit essentiel avec DVD est le parfait équipement de gym à domicile. En quelques minutes seulement, vous pouvez installer le Human Trainer sur presque n'importe quelle porte et réaliser des centaines d'exercices complets.

Le DVD Human Trainer Circuit7 comprend 3 circuits de 7 minutes pour tout le corps, 2 circuits d'étirement et un entraînement des abdominaux et des muscles du tronc avec les accroche-pieds en bonus.

Le kit comprend 2 sangles principales, 2 fixations pour porte, 2 poignées standard, 2 accroche-pieds, 1 guide, 1 pancarte « Workout in progress », 1 DVD Human Trainer Circuit7.



## SANGLES PRINCIPALES HUMAN TRAINER

Les sangles principales Human Trainer font partie du concept de suspension à double fixation, en instance de brevet, comprenant le système d'attache modulaire avec attaches rapides à anneau en D.

Vous disposez ainsi de cinq possibilités de fixation vous permettant de passer d'un exercice à l'autre, rapidement et sans effort.

Ainsi, vous gagnez du temps pendant votre entraînement et vous maintenez votre fréquence cardiaque à un niveau élevé. Le Human Trainer est conçu pour vous permettre d'associer un entraînement cardiovasculaire et de résistance du poids du corps à la sollicitation permanente des muscles du tronc.

Le Human Trainer est un système d'entraînement complet qui vous permet de cibler efficacement chaque muscle de votre corps. Chaque sangle peut supporter, en toute sécurité, jusqu'à 270 kg.



## FIXATIONS POUR PORTE HUMAN TRAINER

Les fixations pour porte Human Trainer sont des accessoires utilisés avec le système de suspension du poids du corps à double fixation.

Elles peuvent être utilisées sur presque toutes les portes standards et se montent facilement en quelques secondes. Elles sont dotées d'un anneau en D ultra résistant, fixé en permanence en bas pour permettre d'attacher et de retirer facilement les sangles principales.

Chaque fixation pour porte peut supporter, en toute sécurité, jusqu'à 270 kg.



## FIXATIONS POLYVALENTES HUMAN TRAINER

Les fixations polyvalentes Human Trainer sont des accessoires utilisés avec le système de suspension du poids du corps à double fixation.

Grâce aux fixations polyvalentes, vous pouvez utiliser le Human Trainer en intérieur comme en extérieur. Les doubles fixations polyvalentes peuvent facilement se fixer aux arbres, à des poutres supérieures et à d'autres structures solides, vous permettant de profiter au maximum de la polyvalence et de la portabilité du Human Trainer.

De plus, les fixations polyvalentes peuvent être utilisées pour rallonger le Human Trainer lors de l'utilisation de points de fixation hauts. Elles sont dotées d'un anneau en D ultra résistant, fixé en permanence en bas pour permettre d'attacher et de retirer facilement les sangles principales.

Chaque fixation polyvalente peut supporter, en toute sécurité, jusqu'à 270 kg.



## ACCROCHE-PIEDS HUMAN TRAINER

Les accroche-pieds Human Trainer sont des accessoires utilisés pour cibler les abdominaux, les lombaires et les muscles du tronc.

Ils sont dotés d'un mousqueton ultra résistant pour pouvoir les attacher et les retirer facilement des anneaux en D sur les sangles principales.



## POIGNÉES STANDARD HUMAN TRAINER

Les poignées standard Human Trainer sont des accessoires utilisés pour cibler l'ensemble du corps. Elles sont fabriquées dans les matériaux les plus confortables et les plus solides, garantissant une utilisation à long terme avec le Human Trainer. Elles sont dotées d'un mousqueton ultra résistant pour pouvoir les attacher et les retirer facilement des anneaux en D sur les sangles principales.

Pour gagner plus de temps pendant l'entraînement, nous vous recommandons d'utiliser un jeu supplémentaire de poignées pour effectuer les changements de manière uniforme entre les exercices et pour profiter d'un entraînement par suspension du poids du corps optimal.



## GUIDE D'UTILISATION HUMAN TRAINER

Le guide d'utilisation Human Trainer est un livret de 63 pages. Il comprend des consignes d'utilisation détaillées du Human Trainer, des instructions d'entretien du produit, des consignes d'installation du système à double fixation pour porte et du système à double fixation polyvalente.

Vous y trouverez également 12 modèles d'exercice, des exemples de techniques correctes et incorrectes, des photos, une explication sur la résistance angulaire dynamique et un journal d'entraînement vous permettant de suivre vos progrès.



## PANCARTE « WORKOUT IN PROGRESS » HUMAN TRAINER

La pancarte « Workout in progress » (entraînement en cours) Human Trainer est fournie avec tous les kits essentiels et doit être placée sur l'extérieur de la porte avant de commencer votre entraînement.

Vous signalerez ainsi aux autres personnes qu'un entraînement est en cours.



## SUPPORTS DE PLAFOND HUMAN TRAINER

Les supports de plafond Human Trainer permettent d'installer facilement de manière permanente le système de suspension du poids du corps à l'intérieur d'un cadre de porte standard.

Les supports de plafond sont conçus avec des matériaux de qualité supérieure, pour se fixer dans un cadre de porte tout en permettant à la porte de se fermer. Ils peuvent également être montés à d'autres emplacements à l'intérieur et à l'extérieur, en étant fixés à des poteaux de cloison, à des poutres supérieures ou à des solives de plafond.

En utilisant les supports de plafond, vous bénéficiez des avantages de la gamme d'exercices du Human Trainer™ en étant directement en dessous des points de fixation.

Cette position est inaccessible avec une installation porte fermée. Avec les supports de plafond Human Trainer™, vous pourrez pratiquer des fléchissements, des tractions en prise neutre, des tractions en prise large, des pompes verticales, du rameur vertical et des dizaines d'autres exercices par suspension du poids du corps.

Chaque support de plafond peut supporter, en toute sécurité, jusqu'à 227 kg.



## SANGLES ABDOMINALES HUMAN TRAINER

Les sangles abdominales Human Trainer sont spécialement conçues pour vous permettre de cibler vos muscles obliques et abdominaux. Les sangles abdominales sont composées de sangles ergonomiques solides et d'un rembourrage destiné à recevoir vos bras et vos coudes.

Elles sont dotées d'un mousqueton extra large de solidité industrielle en haut pour pouvoir les attacher et les retirer facilement des anneaux en D sur les sangles principales.

Avec les sangles abdominales, vous pouvez travailler vos abdominaux et les muscles du tronc plus longtemps et plus intensément puisque vous ne dépensez plus votre énergie à tenir une poignée. Par ailleurs, les sangles abdominales augmentent votre amplitude de mouvement pour bien d'autres exercices. Chaque sangle abdominale peut supporter, en toute sécurité, jusqu'à 227 kg.



---

## SAC DE TRANSPORT HUMAN TRAINER

Le sac de transport Human Trainer est léger et solide et propose suffisamment d'espace pour contenir 2 crochets de porte, 2 fixations polyvalentes, 2 sangles principales, 2 accroche-pieds et plusieurs jeux de poignées standard.

Le sac de transport est pourvu de deux poignées fixes et d'une bandoulière amovible.



---

## DVD HUMAN TRAINER CIRCUIT7

Les entraînements du DVD Human Trainer Circuit7 ont été mis au point par des professeurs de fitness professionnels qui ont testé chaque entraînement personnalisé et sélectionné uniquement les meilleurs exercices dans un ordre optimal afin d'obtenir les meilleurs résultats. Vous pourrez ainsi suivre des programmes d'entraînement mis au point par des professionnels qui cibleront chaque muscle de votre corps.

Le DVD comprend des programmes d'entraînement Circuit7 pour niveaux débutants, intermédiaires et confirmés (entraînement en circuit de 7 minutes pour tout le corps) utilisant la double fixation pour porte et les fixations polyvalentes.

Le DVD comprend également un circuit de souplesse et d'étirement du haut et du bas du corps et un entraînement des abdominaux et des muscles du tronc avec les accroche-pieds en bonus.

