

Le guide d'utilisation DES BAND bestrong



bestrong
X-HEAVY

Sommaire



**Le placement
des band**



**L'entretien
des band**



**Laver tes
band**



**Quels
programmes
pour les band ?**

Le placement des band

SUR LA
CUISSSE



EN DESSOUS
DU GENOUX



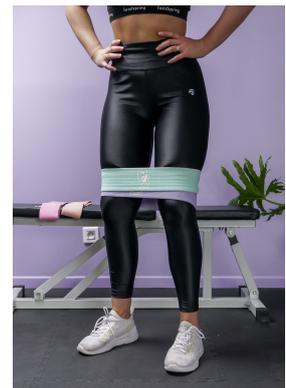
AUX
CHEVILLES



Placez la bande en position la plus adéquate pour vous. N'hésitez pas à tester différents placements sur un même exercice, afin de savoir ce qui vous convient le mieux.

Debout, plus la band sera basse, plus l'exercice sera difficile, et plus la jambe sera engagée dans sa totalité. Plus la band sera placée proche des fessiers, plus les fessiers seront ciblés.

Possibilité d'accentuer la force de résistance en plaçant 2 bandes, et même pourquoi pas l'une par dessus l'autre !



L'entretien des band

Afin de vous fournir des équipements de qualité, les K-band ont été testées durant 3 mois, à hauteur de 5 fois/semaine, par mes propres soins avant de vous les proposer.

Mon conseil supplémentaire : Toutes les band du marché étant en plastique, vous pouvez si vous en ressentez le besoin suivant les exercices, les talquer de temps en temps. Elles seront ainsi plus glissantes, moins adhérentes.

Après de nombreuses recherches sur les molécules présentes dans la fabrication des bandes élastiques sur le marché (idem donc concernant les non K-band), il est possible qu'au bout d'une année, celles ci prennent quelques millimètres de diamètre supplémentaire. En gros, elles seront très légèrement plus grandes, mais ce non visible à l'oeil nu.

Cela n'altère en rien les propriétés des élastiques.

Conservez-les dans un endroit sec.



Chaque type de band a son utilité.

Afin de conserver toute l'élasticité de tes band et d'éviter de les allonger, nous te déconseillons vivement d'effectuer des exercices dans lesquelles elles sont étirées à leur maximum.

Exemples :

- Dead Lift roumain (en photo)
- Traction assistée...



Laver tes band

Quelques tâches après utilisation ?

Nous avons fait les test pour toi de les passer en machine à laver à 30°.



Lavage à 30°

Nos constats :

- Aucune altération de la matière et du logo
- Aucune altération de l'élasticité
- Aucun transfert de couleur entre les band
- Plus aucune tâche

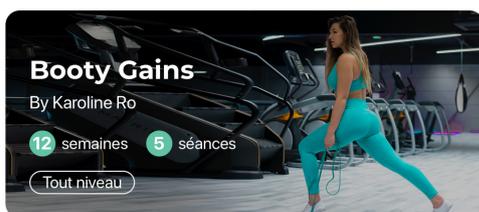
Notre conseil supplémentaire : Ne tentons pas le diable, nous pensons qu'il est tout de même préférable de laver les couleurs séparément pour éviter tout risque.

Evitons également les lavages trop frequents.



LES PROGRAMMES
DE L'APP BESTRONG

Quels programmes pour les band ?



Booty Gains

By Karoline Ro

12 semaines 5 séances

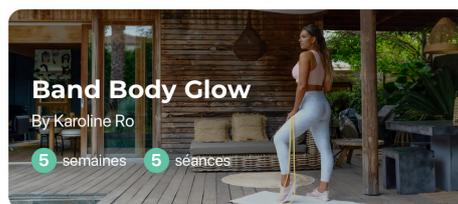
Tout niveau

Booty Gains

Format : Classique

Type : Musculation

Objectif : Prise de volume fessiers



Band Body Glow

By Karoline Ro

5 semaines 5 séances

Band Body Glow

Format : LIVE et temps réel

Type : Renfo fullbody + cardio live

Objectif : Modelage du corps en
résistance band

en Mars

BOOTY PUMP & CORE

Format : LIVE & Dynamique

Type : Renforcement avec band

Objectif : Focus Booty et Taille
100% à l'élastique