

8 Loop Band

SPORT-THEME



Temps de repos entre chaque série : 10/15 secondes
 Tiempo de descanso entre cada ejercicio 10/15 s
 Time between each exercise 10/15 seconds
 Ruhezeit zwischen de Übungen 10/15 Sek
 Tempo di riposo tra ogni esercizio 10/15 s
 Время между каждой тренировкой 10/15 секунд
 Rusttijd tussen elke serie 10/15 s
 Reszta czasu pomiędzy zestawami 10/15 sekund
 tempo de descansos entre cada séries 10/15 s

Séries alternées

Series alternadas
 Series alternately
 Sätze abwechselnd
 Serie alternate

Серия альтернативно
 Afwisselende series
 Przemiennego serii
 Séries alternadas

**Pensez à vous échauffer
 Piense en precalentarse
 Always warm up at the beginning
 of an exercise session
 Denken Sie daran sich aufzuwärmen
 Pensate a scaldarvi
 Всегда в начале подогреть
 Не забудьте размяться
 Vergeet niet om u op te warmen
 Pomys'lcie o rozgrzewce
 penssem aquecer-se**

Buste

ES • Busto
 EN • Chest
 DE • Oberkörper
 IT • Busto
 RU • Topc
 NL • Borstspieren
 PL • Tułów
 PT • Busto



Buste

ES • Busto
 EN • Chest
 DE • Oberkörper
 IT • Busto
 RU • Topc
 NL • Borstspieren
 PL • Tułów
 PT • Busto



Buste

ES • Busto
 EN • Chest
 DE • Oberkörper
 IT • Busto
 RU • Topc
 NL • Borstspieren
 PL • Tułów
 PT • Busto



F AVERTISSEMENT :
 Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

ES AVISO :
 Antes de comenzar un programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante en el caso de las personas mayores de 35 años o en las que tienen problemas de salud de fondo, si no han realizado ejercicio durante varios años. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

EN CAUTION :
 Consult with your physician before beginning any exercise program. This is especially important for persons over 35 years of age or for those who have had previous health problems if you have not been athletically active for several years. Read all the instructions before use.

DE WARNUNG :
 Bevor Sie ein beliebiges Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder wenn Sie seit mehreren Jahren keinen Sport getrieben und daher gesundheitliche Probleme haben. Lesen Sie vor Gebrauch alle Anweisungen.

RU ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ :
 Проконсультируйтесь с лечащим врачом перед тем, как приступить к программе тренировок. Это касается особенно лиц старше 35 лет или лиц, имевших проблемы со здоровьем, а также тех, кто не занимался спортом в течение нескольких лет. Перед использованием изделия внимательно ознакомьтесь со всеми инструкциями.

IT AVVERTENZA : Prima di cominciare qualsiasi programma di esercizio consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per le persone di più di 35 anni o con precedenti problemi di salute se non praticano sport da diversi anni. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso.

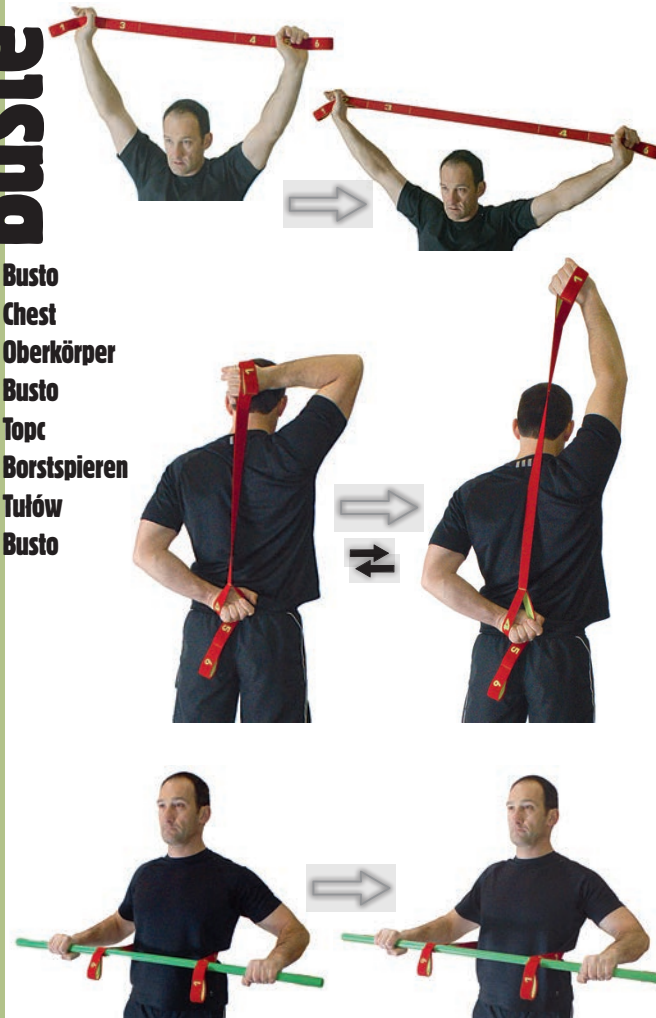
ES WAARSCHUWING : Raadpleeg uw huisarts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is met name van belang voor mensen die ouder zijn dan 35 jaar of die eerder gezondheidsklachten hebben gehad en als u meerdere jaren niets aan sport hebt gedaan. Lees alle aanwijzingen voor gebruik.

PL OSTRZEŻENIE :
 Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku ponad 35 lat lub cierpiących na problemy zdrowotne lub w przypadku, kiedy nie uprawiali Państwo sportu od wielu lat. Przeczytaj wszystkie zalecenia

PT ADVERTÊNCIA :
 Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isso é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou que tiveram anteriormente problemas de saúde, ou que não praticam desporto há vários anos. Leia todas as instruções antes da utilização.

Buste

ES • Busto
 EN • Chest
 DE • Oberkörper
 IT • Busto
 RU • Topc
 NL • Borstspieren
 PL • Tułów
 PT • Busto



Buste

ES • Busto
 EN • Chest
 DE • Oberkörper
 IT • Busto
 RU • Topc
 NL • Borstspieren
 PL • Tułów
 PT • Busto



Abdominaux

ES • Abdominales
 EN • Abs
 DE • Bauchmuskeln
 IT • addominali
 RU • Брюшной пресс
 NL • Buickspieren
 PL • Brzuch
 PT • Abdominais



Abdominaux

- ES • Abdominales
- EN • Abs
- DE • Bauchmuskeln
- IT • addominali
- RU • Брюшной пресс
- NL • Buickspieren
- PL • Brzuch
- PT • Abdominais



Cuisses

- ES • Muslos
- EN • Thighs
- DE • Oberschenkel
- IT • Cosce
- RU • Бедра
- NL • Dijspiieren
- PL • Uda
- PT • Coxas



Cuisses

- ES • Muslos
- EN • Thighs
- DE • Oberschenkel
- IT • Cosce
- RU • Бедра
- NL • Dijspiieren
- PL • Uda
- PT • Coxas



Cuisses

- ES • Muslos
- EN • Thighs
- DE • Oberschenkel
- IT • Cosce
- RU • Бедра
- NL • Dijspiieren
- PL • Uda
- PT • Coxas



Fessiers

- ES • Glúteos
- EN • Gluteals
- DE • Gesäßmuskeln
- IT • Glutei
- RU • Ягодицы
- NL • Bilspieren
- PL • Pośladki
- PT • Nádegas



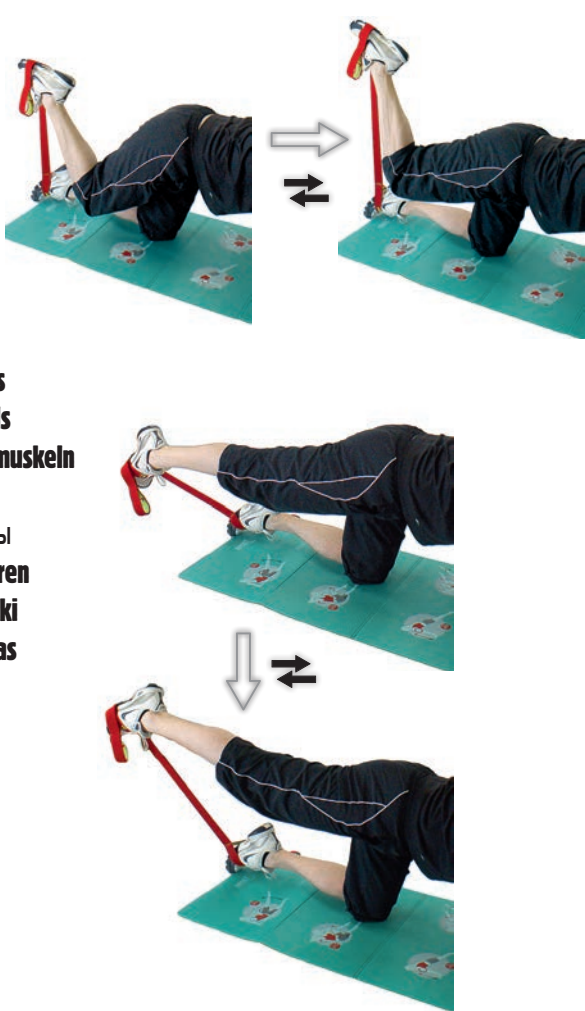
Fessiers

- ES • Glúteos
- EN • Gluteals
- DE • Gesäßmuskeln
- IT • Glutei
- RU • Ягодицы
- NL • Bilspieren
- PL • Pośladki
- PT • Nádegas



Fessiers

- ES • Glúteos
- EN • Gluteals
- DE • Gesäßmuskeln
- IT • Glutei
- RU • Ягодицы
- NL • Bilspieren
- PL • Pośladki
- PT • Nádegas



Étirements

- ES • Estiramientos
- EN • Stretching
- DE • Strecken
- IT • Stiramenti
- RU • Растяжки
- NL • Stretchen
- PL • Rozciąganie
- PT • Alongamentos

