



8-12, 1-3*

FR: Série de mouvements à réaliser: 8-12 répétitions, 1-3 séries
 EN: Movements to be performed: 8-12 repetitions, 1-3 series
 DE: Ausdauerfördernde Bewegungen: 8-12 Wiederholungen, 1-3 Sätze
 IT: Movimento da eseguire: 8-12 ripetizioni, 1-3 serie
 ES: Movimientos que realizar: 8-12 repeticiones, 1-3 series

FR: Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin.
 EN: Consult with your physician before beginning any exercise program.
 DE: Bevor Sie ein beliebiges Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren.
 IT: Prima di cominciare qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico.
 ES: Antes de comenzar un programa de ejercicios, consulte a su médico.

FR: **Etirements** EN: **Stretching** DE: **Strecken** IT: **Stiramenti** ES: **Estiramientos**

FR: **Légendes** EN: **Legend** DE: **Bildunterschriften** IT: **Didascalie** ES: **Leyendas**

141 FR: Numéros de poignées à utiliser
 EN: Loop numbers to use
 DE: Nummern der zu verwendenden Griffe
 IT: Numero delle peneri da utilizzare
 ES: Números de asas a utilizar

● FR: Bas du Corps EN: Lower body DE: Unterkörper IT: Parte inferiore del corpo ES: Parte inferior del cuerpo
 ● FR: Haut du corps EN: Upper body DE: Oberkörper IT: Parte superiore del corpo ES: Parte superior del cuerpo
 ● FR: Abdominaux EN: Abdominals DE: Bauchmuskeln IT: Addominali ES: Abdominales

REF 0182

x2 Elastibands®

36 Exercices
 Exercises
 Übungen
 Esercizi
 Ejercicios

By Fred Houtman

BEST SELLER

MADE IN FRANCE

Facebook icon

YouTube icon

QR code

YouTube URL: <https://www.youtube.com/user/SVELTUSOfficial>

3 612 18 10018 001

SV1032 LIGHT 7 Kg 90 cm

SV1003 ORIGINAL 10 Kg 90 cm

SV1004 MEDIUM 15 Kg 90 cm

SV1005 STRONG 20 Kg 90 cm

SV1098 MULTI 10 Kg 110 cm

SV1255 MULTI 15 Kg 110 cm

SV1095 MULTI 20 Kg 110 cm