



RESISTANCES & CORRESPONDANCES ELASTIQUES FITPLAK AVANT 2014

| Variance Kg/ % | KIT | EASY | | | STRONG | | |
|---|---------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| | % Kg | JAUNE (yellow) | VERT (green) | ROUGE (red) | ORANGE | NOIR (black) | MARRON (brown) |
| <p>En rapport à l'imprécision de la distance allongée (en mm) lors d'un mouvement et de sa vitesse d'exécution, il peut y avoir une différence de</p> <p style="text-align: center;">± 1,5%</p> <p style="text-align: center;">sur le poids</p> | 50 % | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 | 3,5 | 4 |
| | 100% | 2,5 | 3 | 3 | 3,5 | 5,5 | 6 |
| | 150% | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 7,5 | 8 |
| | 200% | 3,5 | 4 | 5 | 5,5 | 9,5 | 10 |
| | 250% | 4 | 4,5 | 6 | 6,5 | 11,5 | 12 |
| | 300% | 4,5 | 5 | 7 | 7,5 | 13,5 | 14 |
| | 350% | 5 | 5,5 | 8 | 8,5 | 15,5 | 16 |
| | 400% | 5,5 | 6 | 9 | 9,5 | 17,5 | 18 |
| | 500% | Non testé | Non testé | Non testé | Non testé | Non testé | Non testé |
| | 600% | Non testé | Non testé | Non testé | Non testé | Sécurité Av rupture | Sécurité Av rupture |
| | 700% | Non testé | Non testé | Sécurité Av rupture | Sécurité Av rupture | | |
| | 800% | Sécurité Av rupture | Sécurité Av rupture | | | | |

*Un allongement de 100 % correspond à 1 fois la longueur initiale totale d'un élastique FITPLAK (mousquetons compris). C'est-à-dire que chaque élastique ayant une dimension de 40 cm au repos (mousquetons compris), étiré à 100 % mesurera 80 cm.

En règle générale, l'utilisation des élastiques FITPLAK est comprise entre 50% et 400 % d'allongement en fonction des exercices pratiqués et des positions.

En combinant les couleurs des élastiques FITPLAK (pour une même longueur d'allongement) les charges s'additionnent.
Exemple :

Départ : Jaune + Vert allongés à 0 % = 0,03 Kg
Arrivée : Jaune + Vert allongés à 150 % = 6,5 Kg

En combinant les couleurs des élastiques FITPLAK (sur différentes longueurs d'allongement) avec les accessoires FITPLAK (Réf : SAEX et Réf : PNAJU) les charges s'additionnent aussi.

Exemple :

Départ : Marron allongé à 0% + Orange allongé à 100% = 3,5 kg
Arrivée : Marron allongé à 100% + Orange allongé à 200% = 11,5 kg

A PARTIR DE AOÛT 2014

| Variance Kg/ % | KIT | EASY | | | STRONG | | |
|---|---------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| | % Kg | Naturel | JAUNE (yellow) | VIOLET (purple) | ROUGE (red) | NOIR (black) | VERT (green) |
| <p>En rapport à l'imprécision de la distance allongée (en mm) lors d'un mouvement et de sa vitesse d'exécution, il peut y avoir une différence de</p> <p style="text-align: center;">± 1,5%</p> <p style="text-align: center;">sur le poids</p> | 50 % | 1 | 2 | 2,5 | 3,5 | 6,5 | 7 |
| | 100% | 1,5 | 3 | 3,5 | 4,5 | 8,5 | 9 |
| | 150% | 2 | 4 | 5 | 5,5 | 10,5 | 11,5 |
| | 200% | 2,5 | 5 | 6 | 7,5 | 12,5 | 14,5 |
| | 250% | 3 | 6 | 7 | 9 | 15 | 17 |
| | 300% | 3,5 | 7 | 9 | 11 | 18 | 20 |
| | 350% | Non testé | Non testé | Non testé | Non testé | Non testé | Non testé |
| | 400% | Non testé | Non testé | Non testé | Non testé | Non testé | Non testé |
| | 500% | Sécurité Av rupture | Sécurité Av rupture | Sécurité Av rupture | Sécurité Av rupture | Sécurité Av rupture | Sécurité Av rupture |
| | 600% | Sécurité Av rupture | Sécurité Av rupture | Sécurité Av rupture | Sécurité Av rupture | Sécurité Av rupture | Sécurité Av rupture |



*Un allongement de 100 % correspond à 1 fois la longueur initiale totale d'un élastique FITPLAK (mousquetons compris). C'est-à-dire que chaque élastique ayant une dimension de 40 cm au repos (mousquetons compris), étiré à 100 % mesurera 80 cm.

En règle générale, l'utilisation des élastiques FITPLAK est comprise entre 50% et 300 % d'allongement en fonction des exercices pratiqués et des positions.

En combinant les couleurs des élastiques FITPLAK (pour une même longueur d'allongement) les charges s'additionnent.

Exemple :

Départ (en tension) : Jaune + Violet allongés à 0 % = 0,03 Kg

Arrivée (fin de contraction) : Jaune + Violet allongés à 150 % = 9 Kg

En combinant les couleurs des élastiques FITPLAK (sur différentes longueurs d'allongement) avec les accessoires FITPLAK (Réf : SAEX et Réf : PNAJU) les charges s'additionnent aussi.

Exemple :

Départ (en tension) : Rouge allongé à 0% + Jaune allongé à 100% = 3,03 kg

Arrivée (fin de contraction) : Rouge allongé à 100% + Jaune allongé à 200% = 9,5 kg

N.B : Lorsque les élastiques sont neufs, 10 à 50 pré-étirements vont augmenter légèrement leur longueur de 1 à 2% sans changer leur résistance, **un élastique plus long aura besoin d'un étirement plus grand pour produire la même tension.**

Les élastiques vieillissent et sont affectés par de nombreux paramètres mécaniques (nombre de cycles d'étirement-relâchement, pourcentage de déformation) et des paramètres environnementaux (humidité, abrasion, U.V., etc.). **Il sera nécessaire de les changer lorsque des défauts apparaissent sur le latex**, comme des coupures, des taches ou des zones blanches.