

Tchibo Bandes élastiques de fitness



Article fabriqué avec du latex de caoutchouc naturel susceptible de provoquer des allergies.

Vos nouvelles bandes élastiques de fitness ont différentes forces de traction pour que vous puissiez déterminer individuellement l'intensité de votre entraînement.

Consignes de sécurité

Veuillez observer avant l'entraînement toutes les consignes de sécurité et les indications pour exécuter les exercices afin d'éviter tout risque de blessure ou de dommage. Téléchargez le cas échéant le mode d'emploi pour le consulter ultérieurement.

Attirez également l'attention des autres utilisateurs sur ce mode d'emploi.



Exercices de fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 142198AB0X1XV · 2024-05

www.fr.tchibo.ch/notices



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.ch

Référence: 691 239

Pour votre sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure. Conservez ce mode d'emploi pour pouvoir le consulter ultérieurement. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

Les bandes de fitness sont destinées au renforcement de la musculature. Les bandes bleues ont une résistance faible et sont donc idéales pour les débutants. Les bandes gris foncé ont une résistance plus élevée et conviennent donc mieux aux utilisateurs confirmés. Vous pouvez aussi changer de bande en fonction des exercices.

Les bandes de fitness sont conçues comme appareils de musculation à usage domestique. Ils ne conviennent pas à l'usage commercial ou professionnel dans les centres de remise en forme ou dans les établissements thérapeutiques.

Ne faites pas d'autres exercices que ceux indiqués ici.

Consultez votre médecin!

• **Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**

• En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à un avis médical. Tout entraînement mal exécuté ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé!

• Cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausée, vertige, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires ou musculaires.

• Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

AVERTISSEMENT - risque de blessure

• Avertissement! Ne jamais tendre les bandes à l'extrême: Ne tendez pas les bandes au-delà du point où elles cessent d'être élastiques. Ne forcez pas au-delà de ce point sous peine de détériorer le matériau. Ce point est particulièrement important pour

les **personnes de grande taille** effectuant des exercices à grande extension. **Elles peuvent avoir besoin de bandes plus longues pour faire ces exercices.**

Ne sollicitez pas les bandes avec tout votre poids.

- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin pour voir si les exercices vous conviennent et vous faire prescrire les exercices appropriés.
- Échauffez-vous avant de commencer les exercices.
- Si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer une activité physique, commencez très lentement. Interrompez l'exercice immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- Les bandes de fitness ne sont pas des jouets et doivent être tenues hors de portée des enfants. Risque d'étranglement!
- Si vous autorisez des enfants à utiliser une bande, montrez-leur comment le faire correctement et surveillez-les pendant les exercices. Un entraînement non conforme ou trop poussé peut porter atteinte à la santé.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué(e) ou distrait(e). Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à suffisamment boire pendant l'entraînement.

- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.
- Vérifiez l'état des bandes avant chaque utilisation. Ne les utilisez pas si elles sont endommagées, poreuses ou fendues.
- Si vous attachez une bande pour vous entraîner: assurez-vous que le point de fixation est suffisamment robuste pour résister à la traction exercée par la bande; n'utilisez donc pas de pieds de table, p. ex.! Ne pas fixer la bande à des objets à arêtes vives! Ne pas fixer la bande à des fenêtres ou à des portes.
- Ne portez pas de bijoux tels que des bagues ou des bracelets. Vous risqueriez de vous blesser et d'abîmer la bande de fitness.
- Pendant l'entraînement, portez des vêtements confortables.
- Entraînez-vous de préférence pieds nus ou en chaussettes de sport. Veillez impérativement à avoir une position vous garantissant stabilité et sécurité. Ne vous entraînez pas en chaussettes sur un sol lisse, vous risqueriez de glisser et de vous blesser. Utilisez p. ex. un tapis de sport antidérapant.
- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour vos mouvements lorsque vous vous entraînez (zone d'entraînement de 2,0 m

- + espace libre de 0,6 m de chaque côté). Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.
- Une bande de fitness ne doit pas être utilisée par plusieurs personnes à la fois.
- Ne modifiez pas la structure des bandes de fitness. N'utilisez pas les bandes pour une utilisation autre que celle prévue!

Remarque valable pour tous les exercices

- Gardez le dos droit pendant tous les exercices - ne le cambrez pas! En position debout, gardez les jambes légèrement fléchies. Contractez les abdominaux et les fessiers.
- Tenez toujours la bande fermement afin qu'elle ne puisse pas vous glisser des mains. Pour éviter de trop solliciter les poignets, évitez de les plier et gardez-les dans le prolongement des avant-bras.
- Lorsque vous passez la bande autour de parties du corps, veillez à ce qu'elle soit toujours bien plate - et non torsadée - afin d'éviter de couper la circulation sanguine.
- La bande doit toujours être légèrement tendue en position initiale.
- Effectuez les exercices à un rythme régulier. Ne faites pas de mouvements brusques. Ne relâchez jamais la bande d'un coup, ramenez-la toujours lentement en position initiale en accompa-

gnant le mouvement. Le plus simple est d'effectuer les exercices en cadence, p. ex. tirer pendant 2 secondes (ou autre unité de temps), tenir la position pendant 1 seconde et revenir en position initiale en 2 secondes. Essayez jusqu'à ce que vous trouviez votre propre rythme régulier.

- Pendant les exercices, continuez à respirer de manière régulière. Ne retenez pas votre souffle! Inspirez au début de chaque exercice et expirez au point d'effort maximum.
- Au début, prévoyez seulement de **trois à six exercices** pour différents groupes de muscles. Répétez les exercices peu de fois, en fonction de votre condition physique (**env. 3 à 4 fois**). Faites une pause d'env. une minute entre chaque exercice. Augmentez progressivement jusqu'à **10 à 20 répétitions** environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement. Effectuez toujours les exercices des deux côtés.
- En fonction de l'exercice et de la résistance souhaitée, choisissez la bande pour un niveau de difficulté plus ou moins élevé, de sorte que vous puissiez effectuer l'exercice dans la position correcte tout en fournissant un effort suffisant. Vous avez choisi la bonne résistance quand l'exercice devient fatigant au bout de 8 à 10 répétitions.

Avant l'entraînement: l'échauffement

Échauffez-vous env. 10 minutes avant chaque séance. Pour cela, mobilisez toutes les parties du corps les unes après les autres:

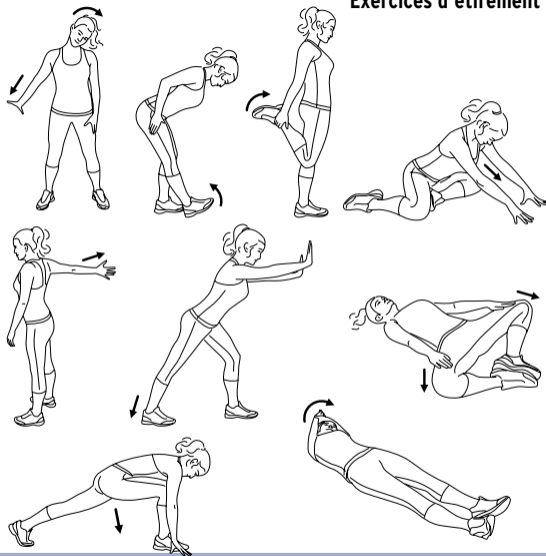
- Incliner la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Soulever, abaisser, puis faire rouler les épaules.
- Faire des cercles avec les bras.
- Tendre la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculer les hanches vers l'avant et l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Courir sur place.

Après l'entraînement: les étirements

Posture de base pour tous les exercices d'étirement:
Relever le sternum, abaisser les épaules, fléchir légèrement les genoux, tourner les pieds légèrement vers l'extérieur.
Gardez le dos bien droit!

Lors des exercices, gardez la position pendant env. 20 à 35 secondes.

Exercices d'étirement



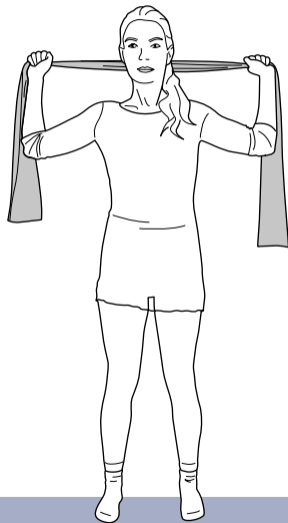
1

Nuque

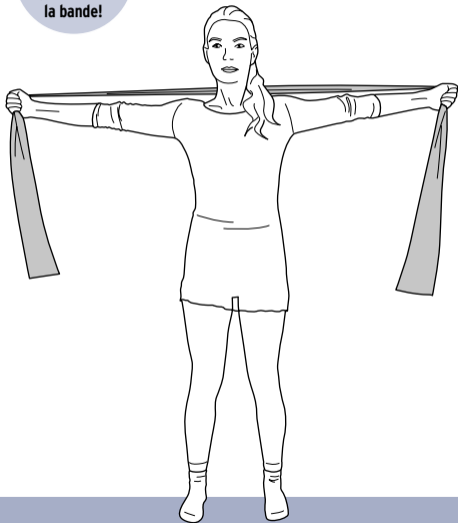
Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches.

Tenez la bande derrière la nuque en la tendant légèrement.

Étirez les deux avant-bras en même temps. Ramenez lentement les bras en position initiale.



AVERTISSEMENT!
Ne pas distendre
la bande!



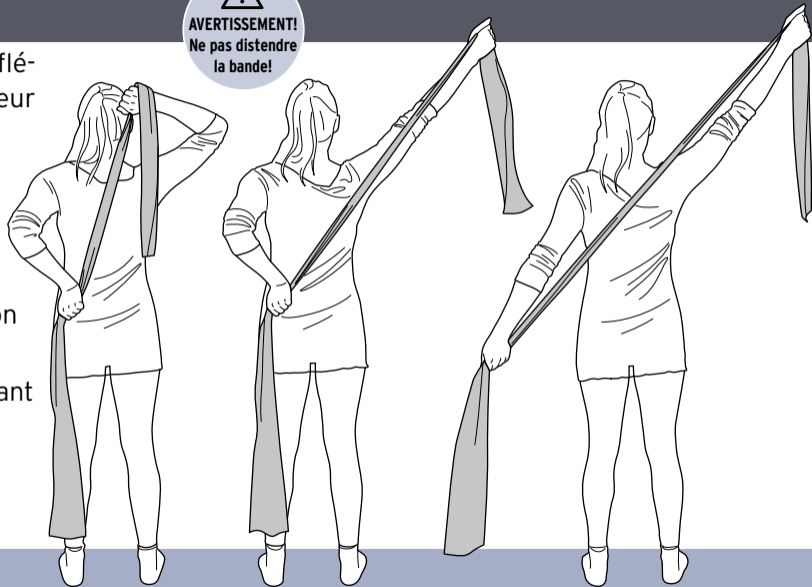
2

Épaules + triceps

Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la bande derrière la tête en diagonale en la tendant légèrement.

Tendez en même temps les bras en diagonale. Ramenez lentement les bras en position initiale.

Répétez l'exercice en changeant de côté.



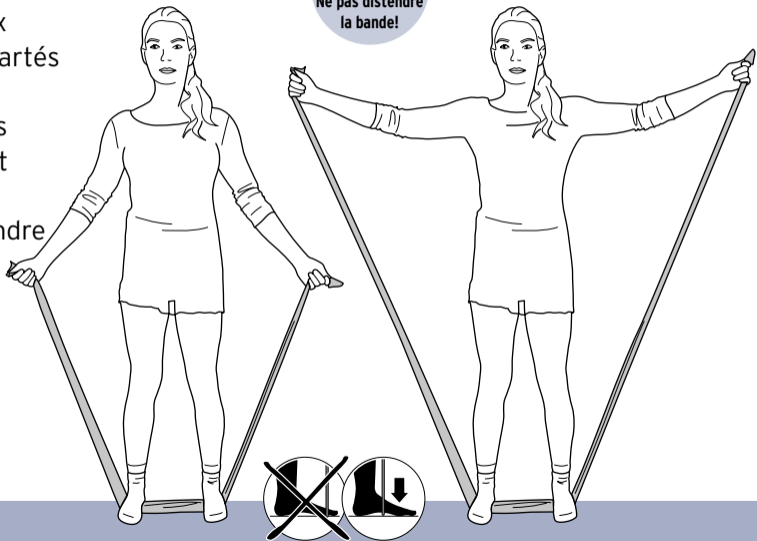
3**Bras + épaules**

Debout sur la bande, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des hanches.

Dans la position initiale, les bras sont de chaque côté du corps et dirigés vers le bas.

Tenez la bande tendue, sans tendre complètement les bras.

Levez en même temps les bras jusqu'à la hauteur des épaules. Ramenez lentement les bras en position initiale.



AVERTISSEMENT!
Ne pas distendre
la bande!

4

Bras

Mettez-vous en position de marche. Fixez la bande au sol à l'aide du pied avant et tendez-la légèrement en écartant les bras orientés vers le bas.

Pliez les bras alternativement ou simultanément.

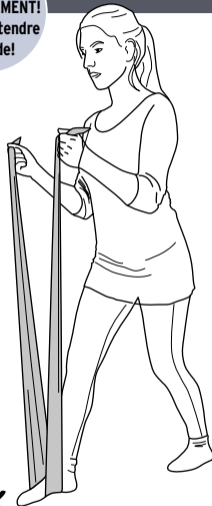
Gardez les coudes près du corps pendant le mouvement.

Ramenez lentement les bras en position initiale.

Après quelques répétitions, fixez la bande au sol avec l'autre pied.



AVERTISSEMENT!
Ne pas distendre
la bande!



5

Pectoraux et épaules

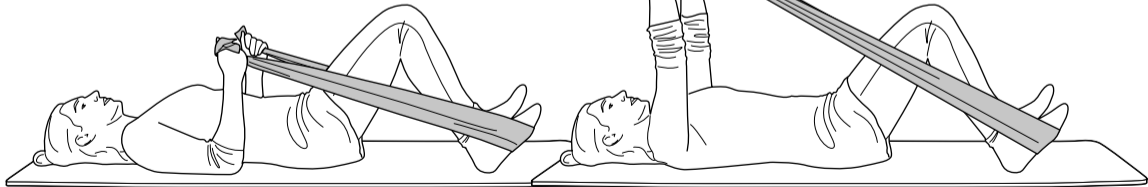
Allongez-vous sur le dos. Les talons sont au sol, les jambes légèrement pliées. Les coudes sont plaqués contre le corps.

Tendez les bras alternativement ou simultanément vers le haut.

Ramenez lentement les bras en position initiale.



AVERTISSEMENT!
Ne pas distendre
la bande!



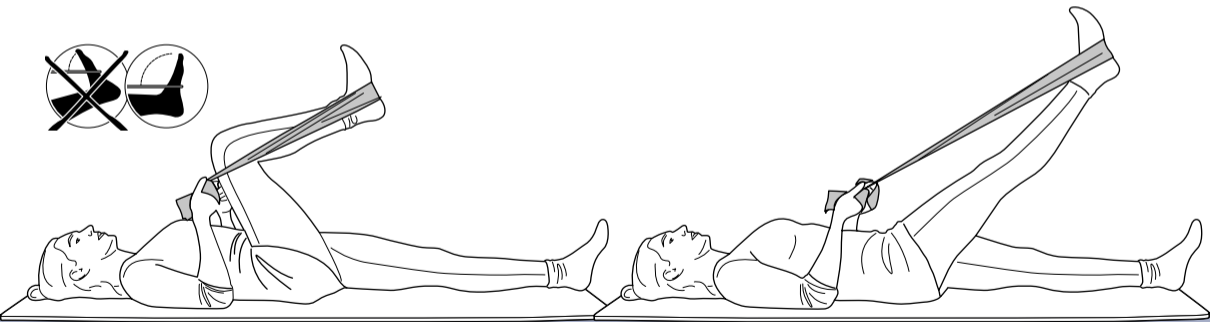
6

Jambes

Allongez-vous sur le dos. Mettez la bande sous tension avec un pied, jambe fléchie. Coudes au corps, les avant-bras vers le haut.

Poussez avec la jambe contre la résistance de la bande. Les bras restent en position. Ramenez lentement la jambe en position initiale.

Répétez l'exercice en changeant de côté.



7

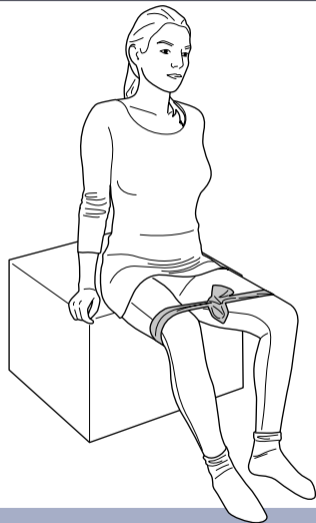
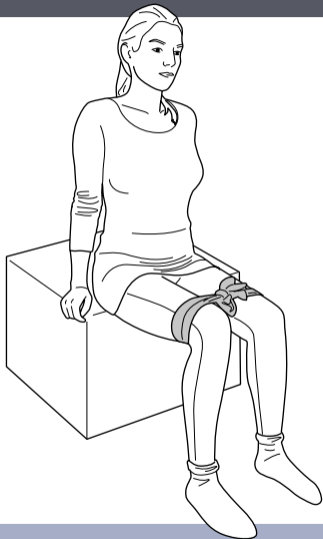
Cuisses

Asseyez-vous bien droit sur une chaise, par exemple. Les jambes doivent former un angle droit ou légèrement supérieur.

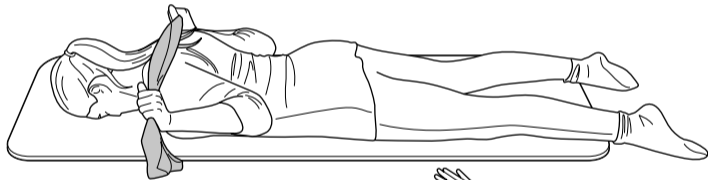
Enroulez et nouez la bande autour des cuisses.

Écartez les genoux contre la résistance de la bande.

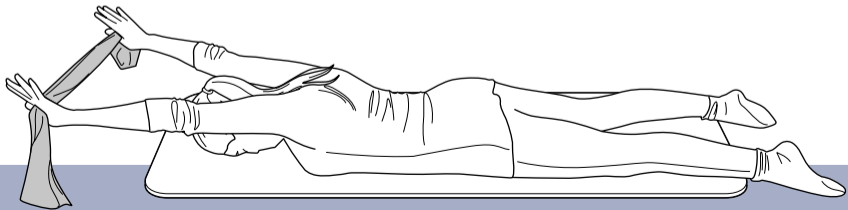
Ramenez lentement les jambes en position initiale.



Allongez-vous sur le ventre, les jambes tendues et écartées de la largeur des hanches. Tenez la bande légèrement tendue derrière la nuque, bras fléchis. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.



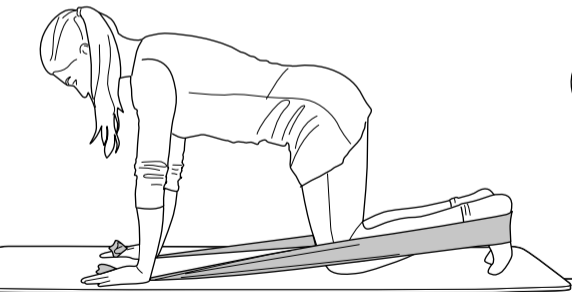
Tendez les bras vers l'avant sans les poser au sol. Ne relevez pas la tête. Contractez les fessiers. Ramenez les bras en position initiale.



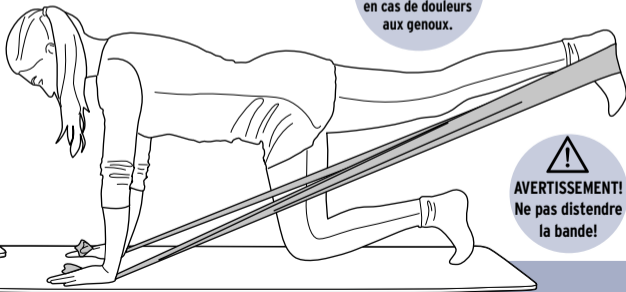
9a

Cuisses, dos + fessiers

Mettez-vous à quatre pattes, la bande autour d'un pied et légèrement tendue. Gardez le dos bien droit. Ne relevez pas la tête. La nuque doit être dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Tendez la jambe vers l'arrière. Ramenez lentement la jambe en position initiale, sans la poser au sol. Répétez l'exercice en changeant de côté.



Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de douleurs aux genoux.

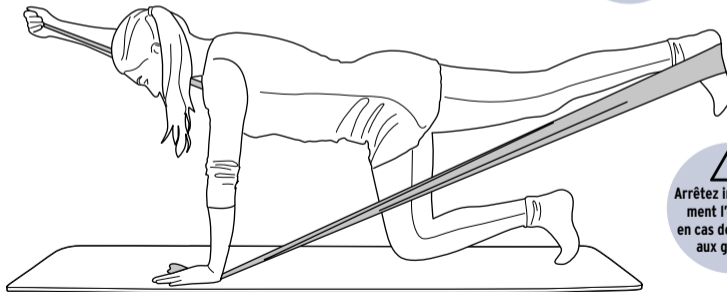


AVERTISSEMENT!
Ne pas distendre la bande!

9b

Cuisses, dos + fessiers

Variante pour les pratiquants avancés:
Étirez en plus le bras opposé vers l'avant.
Attention à la position de la tête.
Ne pas forcer sur la nuque.




AVERTISSEMENT!
Ne pas distendre
la bande!


Arrêtez immédiate-
ment l'exercice
en cas de douleurs
aux genoux.

10a

Abdominaux

Allongez-vous sur le dos.

Les pieds sont écartés de la largeur des hanches.

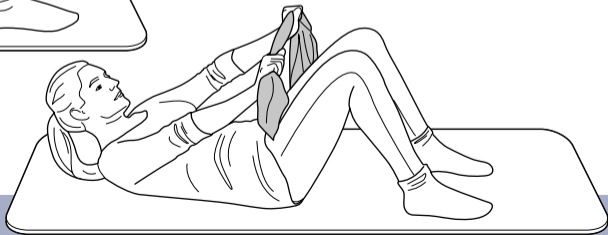
Jambes légèrement pliées. Repliez la bande sur elle-même et tendez-la légèrement, bras tendus.

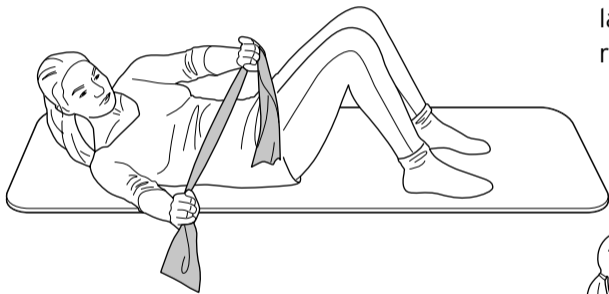


Variante 1 - abdominaux droits:

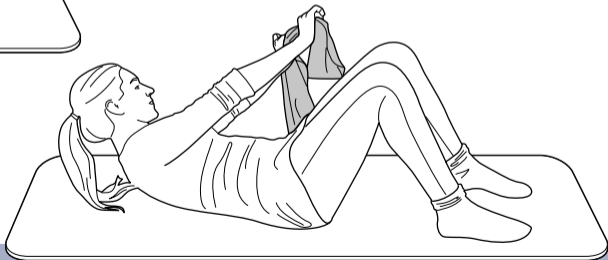
Déplacez les bras en direction des genoux en relevant légèrement la tête et les épaules. Commencez par la tête.

Posez le menton sur la poitrine et relevez-vous dans un mouvement rond, une vertèbre après l'autre.



**Variante 2** - abdominaux obliques:

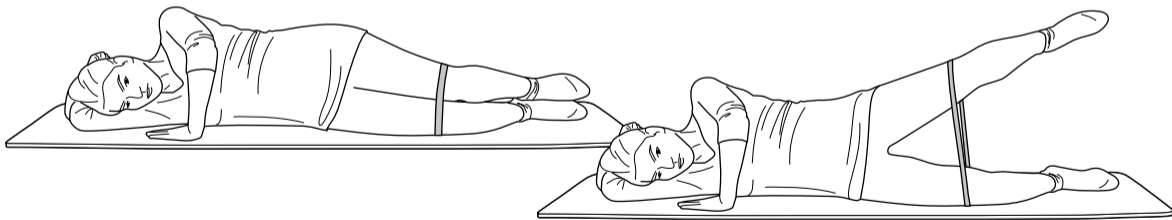
Bougez les bras vers la gauche et la droite, en alternant. Entre les deux, reprenez toujours la position initiale. Comme pour l'exercice 1, relevez légèrement la tête et les épaules.



Couchez-vous sur le côté et pliez légèrement les jambes. Basculez le bassin légèrement en avant de sorte que les jambes soient posées parallèlement, l'une sur l'autre. Placez la bande dans le creux des genoux.

Écartez la jambe supérieure et gardez la position. La jambe inférieure reste au sol. Le genou reste plié. Ramenez lentement la jambe en position initiale.

Répétez l'exercice en changeant de côté.



12

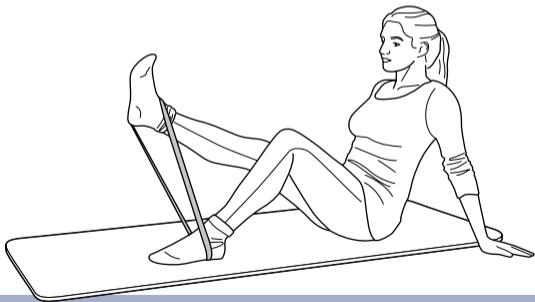
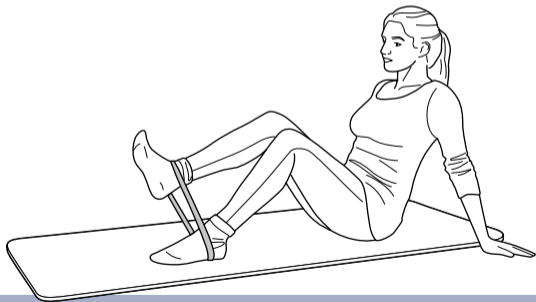
Jambes

Asseyez-vous au sol et appuyez-vous sur les mains posées derrière vous. Pliez légèrement les jambes.

Relevez maintenant légèrement une jambe et maintenez la bande tendue. Tendez la jambe.

Ramenez lentement la jambe en position initiale.

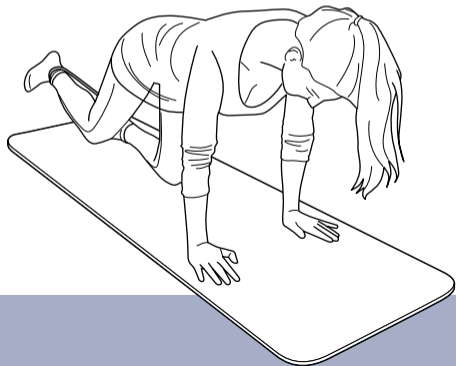
Répétez l'exercice en changeant de côté.



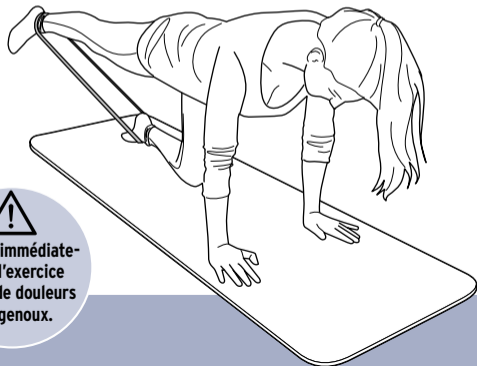
Faites attention à votre posture lorsque vous effectuez cet exercice.

Les coudes sont légèrement fléchis et la colonne vertébrale reste droite.

Levez une jambe et étirez-la dans le prolongement du tronc. Gardez le dos bien droit!



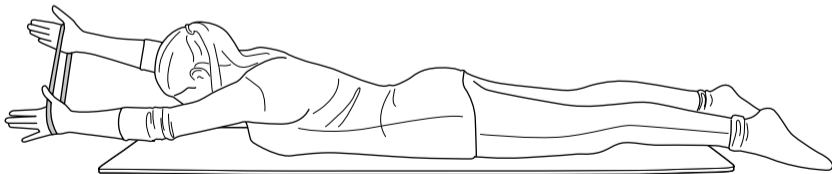
Le cas échéant, augmentez la difficulté en levant le bras opposé jusqu'à l'horizontale, dans le prolongement du tronc.



Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de douleurs aux genoux.

Allongez-vous sur le ventre, les jambes tendues et écartées de la largeur des hanches. Tendez les bras vers l'avant avec la bande passée autour des mains et tenez-la en légère tension. Ne posez pas les bras au sol. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Levez maintenant un bras et la jambe opposée en alternant les côtés. Les bras et les jambes restent tendus.



Entretien

- ▷ Les bandes peuvent être endommagées en cas de contact avec des objets coupants ou pointus. Si vous portez des bagues, enlevez-les; déchaussez-vous de préférence avant de faire les exercices. Veillez à ne pas détériorer les bandes avec les ongles.
- ▷ Protégez les bandes du soleil et de la chaleur qui les fragilisent. Rangez les bandes dans un endroit frais et sec, à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux. Avant de ranger les bandes, talquez-les légèrement pour les empêcher de coller si les conditions ambiantes sont défavorables.



Pour des raisons de production, il se peut que l'article dégage une légère odeur lorsque vous le déballez pour la première fois. Cette odeur est sans aucun danger. Déballez l'article et laissez-le bien s'aérer avant de l'utiliser. L'odeur disparaîtra rapidement. Veillez à une aération suffisante!