

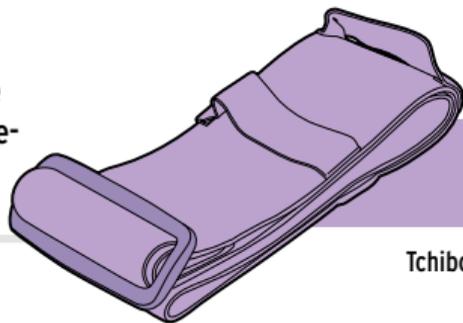
**Tchibo**

# Bande élastique de fitness



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

Votre nouvelle bande élastique de fitness est réglable en longueur pour que vous puissiez définir individuellement l'intensité de votre entraînement.



## Exercices de fitness

### 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 d'autres utilisateurs sur ce mode d'emploi.

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 130741AB3X3XIII · 2022-11

[www.fr.tchibo.ch/notices](http://www.fr.tchibo.ch/notices)



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.ch](http://www.tchibo.ch)

**Référence: 659 982**

## Pour votre sécurité

### Domaine d'utilisation

La bande de fitness est destinée au renforcement de la musculature. La bande de fitness est réglable en longueur, ce qui vous permet d'exécuter tous les exercices en fonction de votre taille et de la tension souhaitée.

La bande de fitness est destinée à l'utilisation comme appareil de sport dans le domaine privé.

Elle ne convient pas à un usage professionnel dans des salles de gymnastique ou des établissements thérapeutiques.

### Remarques importantes

#### Consultez votre médecin!

- **Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**
- En cas de problèmes particuliers tels que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, troubles circulatoires, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, ou problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à l'avis d'un médecin.

Tout entraînement non approprié 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: nausées, étourdissements, 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 la bande de fitness à l'extrême: ne tendez pas la bande au-delà du point où elle cesse d'être élastique. 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 d'une bande plus longue pour faire ces exercices.**
- 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.
- La bande de fitness n'est pas un jouet et doit être gardée hors de portée des enfants. Risque d'étranglement!
- Si vous autorisez des enfants à utiliser la 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 vous désaltérer suffisamment pendant l'entraînement.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.
- Vérifiez l'état de la bande avant chaque utilisation. Ne l'utilisez pas si elle est endommagée, poreuse ou fendue.
- Si vous attachez la 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.
- La bande de fitness ne doit pas être utilisée par plusieurs personnes à la fois.
- La structure de la bande de fitness ne doit pas être modifiée.

### Remarque valable pour tous les exercices

- Gardez le dos droit pendant tous les exercices - ne le creusez pas! En position debout, gardez les jambes légèrement fléchies. Contractez les abdominaux et les fessiers.
- 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 accompagnant 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 régulièrement. 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 longueur souhaitée de sorte que vous puissiez effectuer l'exercice dans la position correcte tout en fournissant un effort suffisant. Vous avez choisi la bonne longueur ou la bonne résistance quand l'exercice devient fatigant au bout de 8 à 10 répétitions. Fixez toujours l'extrémité libre de la bande dans les boucles cousues afin qu'elle ne vous gêne pas ou ne vous empêche pas d'exécuter les exercices.

## 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:

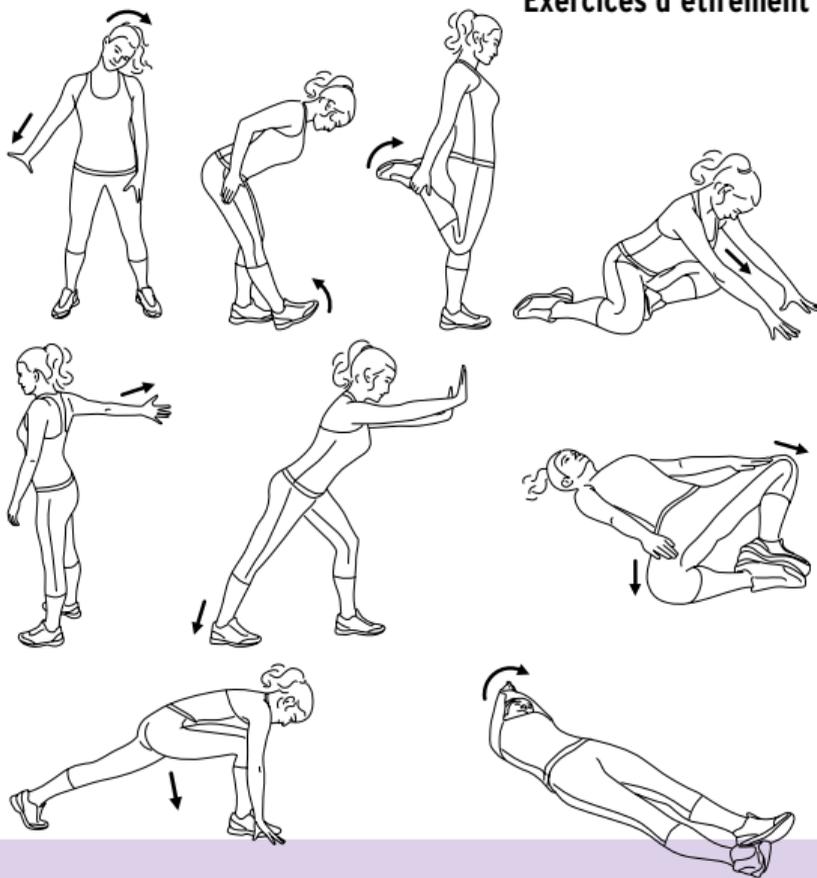
- Inclinez la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Soulevez, abaissez, puis enrroulez vos épaules.
- Faites des cercles avec les bras.
- Tendez la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculez les hanches vers l'avant et l'arrière et balancez-les sur les côtés.
- Courez sur place.

## Après l'entraînement: les étirements

Position de départ pour tous les exercices d'étirement:  
Relevez le sternum, abaissez les épaules, fléchissez légèrement les genoux, tournez les pieds légèrement vers l'extérieur.  
Gardez le dos bien droit!

Pendant ces exercices, gardez la position pendant env. 20 à 35 secondes.

## Exercices d'étirement



**Position initiale:** En position allongée sur le dos, les jambes repliées, la bande entoure les cuisses. Décoller les hanches et tendre une jambe dans le prolongement de la cuisse.

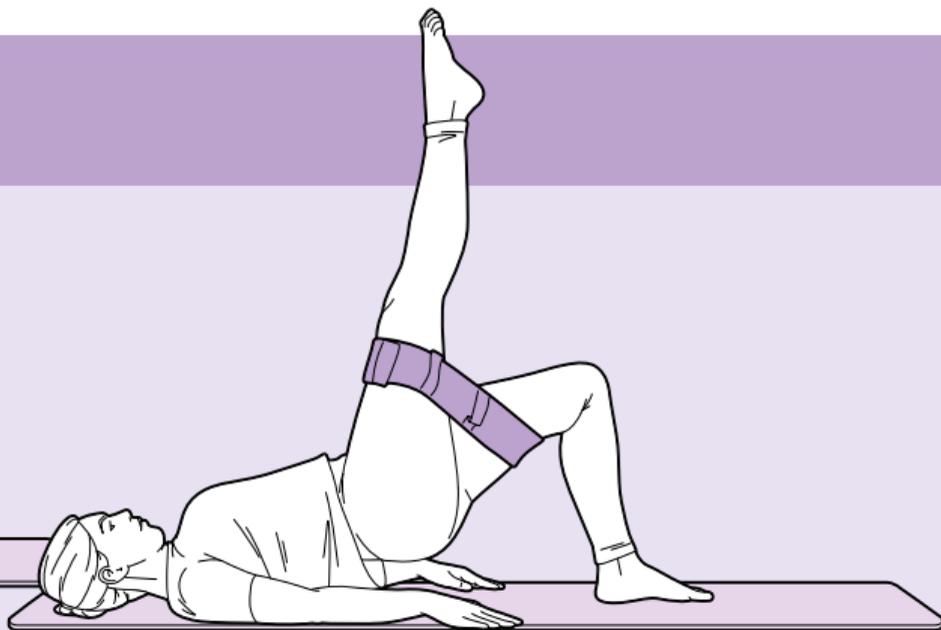
Contracter le ventre et les fessiers.

**Exécution:** Tendre la jambe vers le plafond contre la résistance de la bande.

Compter jusqu'à 4, puis abaisser lentement la jambe pour revenir en position initiale. Répéter l'exercice plusieurs fois, puis changer de côté.

1

Bas du dos + fessiers  
Arrière des cuisses



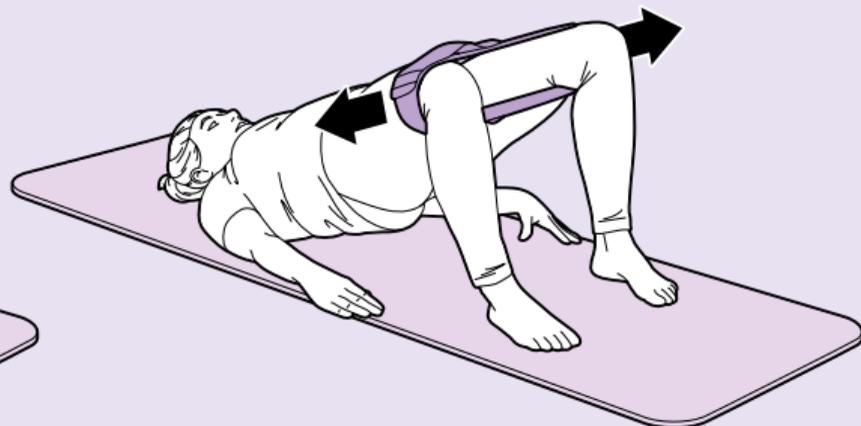
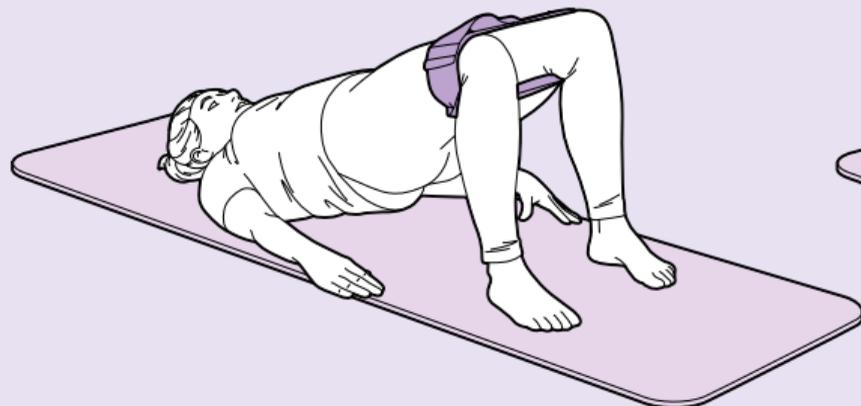
**Position initiale:** En position allongée sur le dos, les jambes repliées, la bande entoure les cuisses. Soulever les hanches.  
Contracter le ventre et les fessiers.

**Exécution:** Écarter les jambes le plus possible contre la résistance de la bande.

Compter jusqu'à 4 et replacer lentement les jambes dans la position initiale. Répéter l'exercice plusieurs fois.

2

Bas du dos + fessiers  
Côté des cuisses



**Position initiale:** À quatre pattes, en appui sur les mains et les genoux, la bande entoure les cuisses. Lever une jambe repliée vers l'arrière.

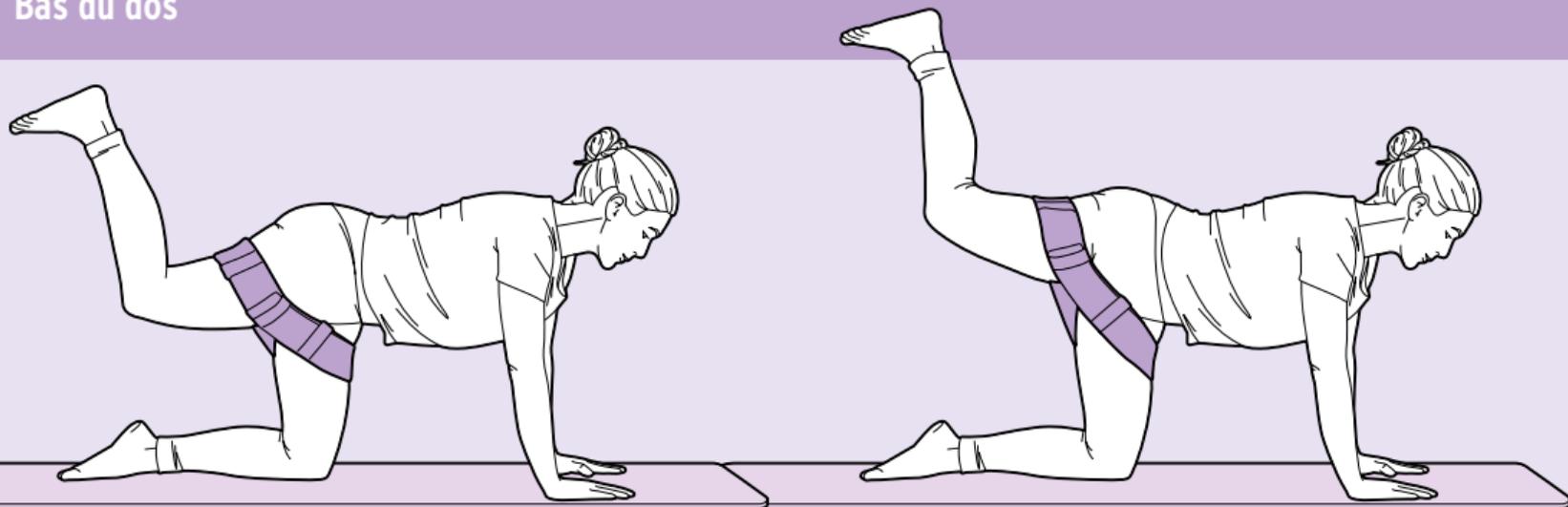
**Exécution:** Pousser la jambe repliée vers le haut le plus possible contre la résistance de la bande.

Compter jusqu'à 4, puis abaisser lentement la jambe pour revenir en position initiale. Répéter l'exercice plusieurs fois, puis changer de côté.

**Progression:** Tendre également le bras opposé à la jambe. Cela fait aussi travailler les muscles du tronc et des épaules.

3

Fessiers + arrière des cuisses  
Bas du dos



**Position initiale:** À quatre pattes, en appui sur les mains et les genoux, la bande entoure les cuisses. Dos bien droit, la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale, le regard dirigé vers le sol.

**Exécution:** Lever une jambe pliée le plus haut possible contre la résistance de la bande.

Compter jusqu'à 4, puis abaisser lentement la jambe pour revenir en position initiale. Répéter l'exercice plusieurs fois, puis changer de côté.

4

Fessiers + côté des cuisses



**Position initiale:** En position allongée sur le ventre, les jambes tendues, la tête repose sur les bras. La bande entoure les chevilles.

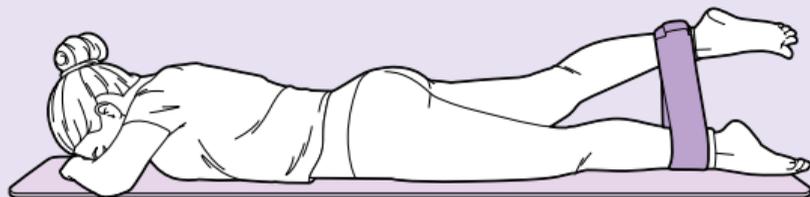
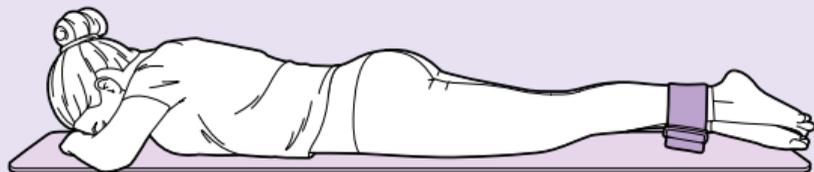
Contracter le ventre et les fessiers.

**Exécution:** Tendre la jambe vers le haut contre la résistance de la bande.

Compter jusqu'à 4, puis abaisser lentement la jambe pour revenir en position initiale. Répéter l'exercice plusieurs fois en alternant les deux côtés.

5

Bas du dos + fessiers  
Arrière des cuisses



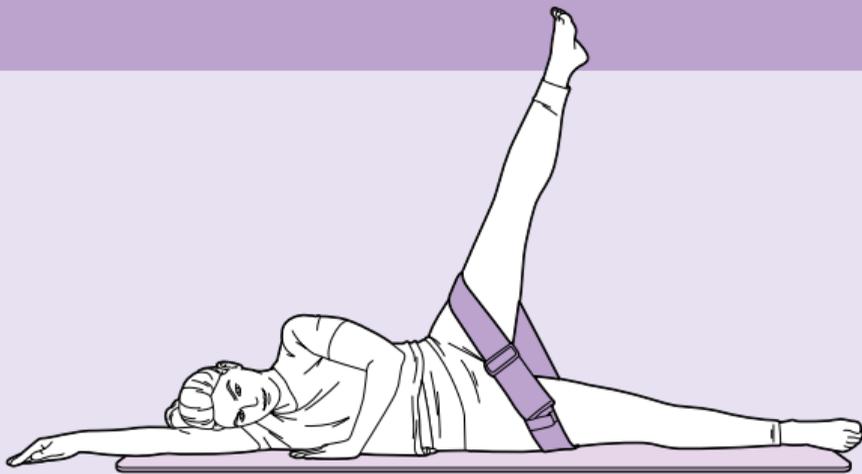
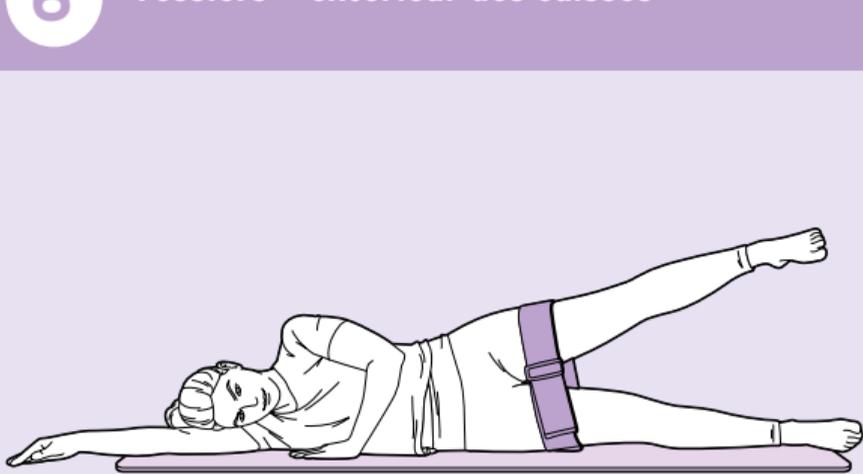
**Position initiale:** En position allongée sur le côté, les jambes tendues, la bande entoure les cuisses. Prendre appui sur une main posée devant le corps. Lever légèrement la jambe tendue jusqu'à ce que la bande se tende légèrement.

**Exécution:** Tendre lentement la jambe vers le haut contre la résistance de la bande.

Compter jusqu'à 4, puis abaisser lentement la jambe pour revenir en position initiale. Répéter l'exercice plusieurs fois, puis changer de côté.

6

## Fessiers + extérieur des cuisses



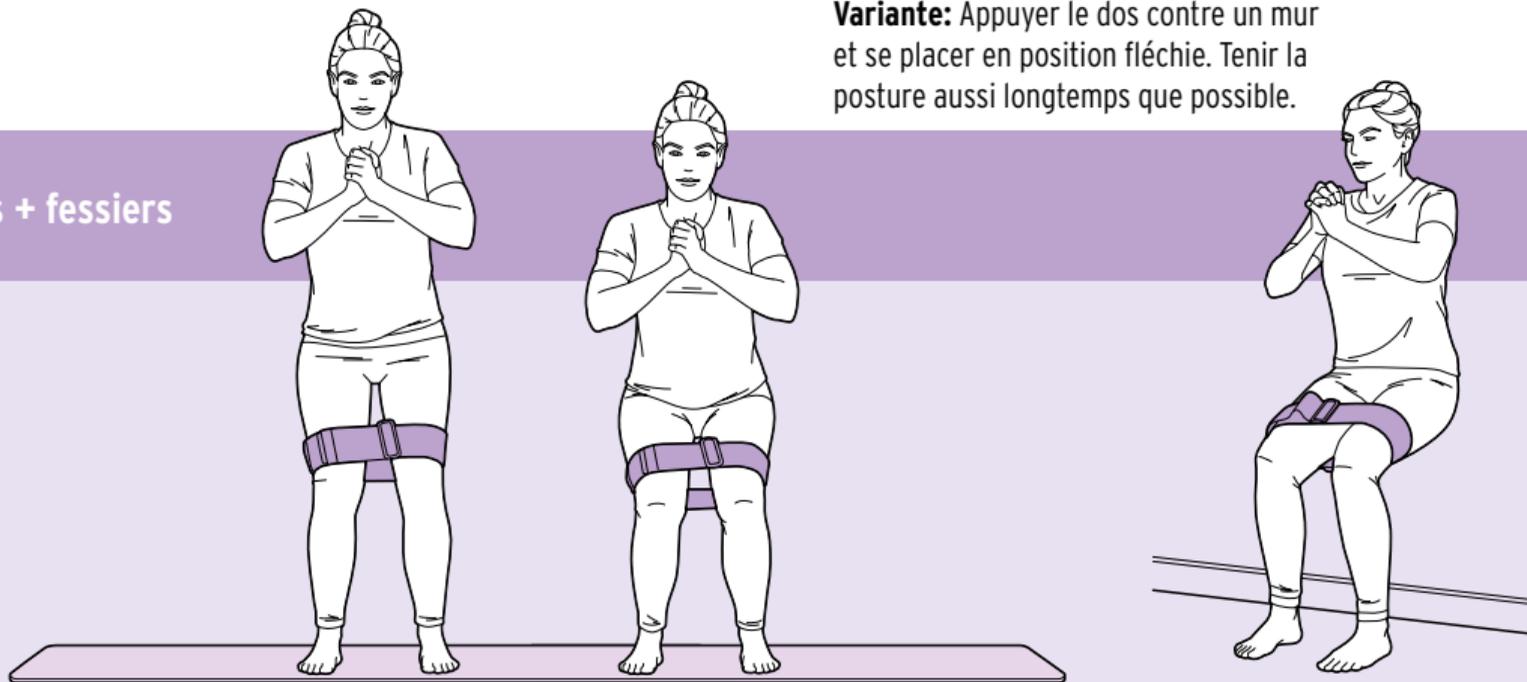
**Position initiale:** En position debout, les pieds à la largeur des hanches, la bande entoure les cuisses. Le dos est droit - ne pas cambrer! Abdominaux et fessiers sont contractés. Relever le sternum, abaisser les épaules, fléchir légèrement les genoux, tourner les pieds légèrement vers l'extérieur.

**Exécution:** Plier les genoux et les hanches et baisser le corps jusqu'à ce que les cuisses soient presque parallèles au sol. Garder le dos droit. Les genoux au-dessus de la pointe des pieds. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

**Variante:** Appuyer le dos contre un mur et se placer en position fléchie. Tenir la posture aussi longtemps que possible.

7

Cuisses + fessiers



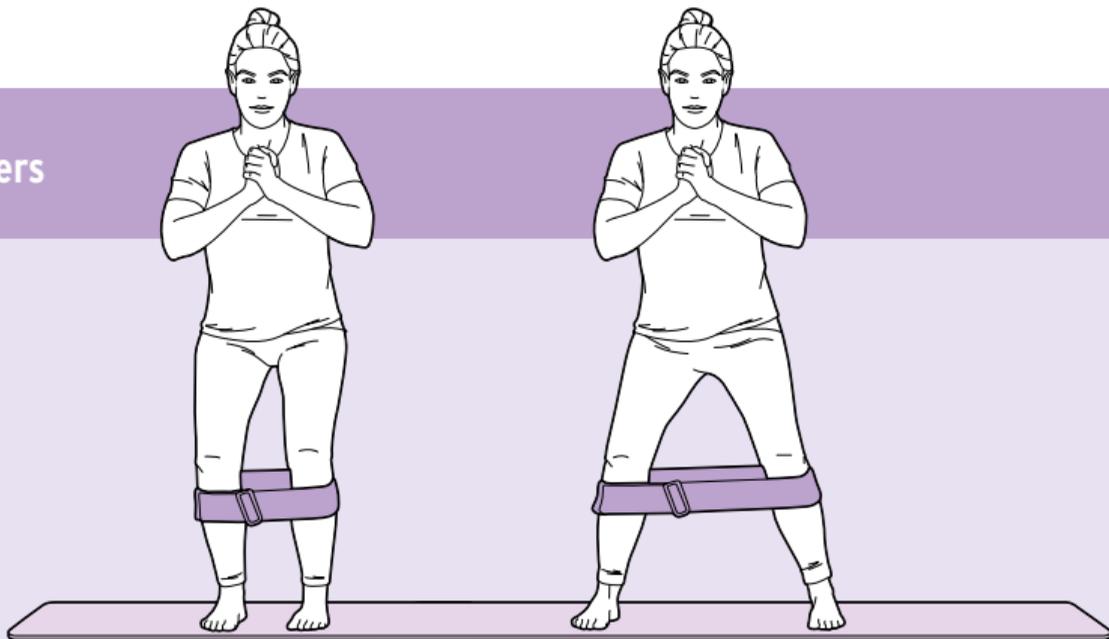
**Position initiale:** En position debout, les pieds à la largeur des hanches, la bande entoure les cuisses. Le dos est droit - ne pas cambrer! Abdominaux et fessiers sont contractés. Relever le sternum, abaisser les épaules, fléchir légèrement les genoux, tourner les pieds légèrement vers l'extérieur.

**Exécution:** Faire un pas sur le côté contre la résistance de la bande.

Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Répéter l'exercice plusieurs fois, puis changer de côté.

8

Extérieur des cuisses + fessiers



**Position initiale:** En position debout, les pieds à la largeur des hanches.

Attacher la bande autour des cuisses. Le dos est droit - ne pas cambrer! Abdominaux et fessiers sont contractés. Relever le sternum, abaisser les épaules, fléchir légèrement les genoux, tourner les pieds légèrement vers l'extérieur.

**Exécution:** Faire un pas en arrière contre la résistance de la bande. Le buste reste droit, le dos droit, regarder droit devant soi.

Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Répéter l'exercice plusieurs fois, puis changer de côté.

9

Cuisses + fessiers  
Bon pour l'équilibre



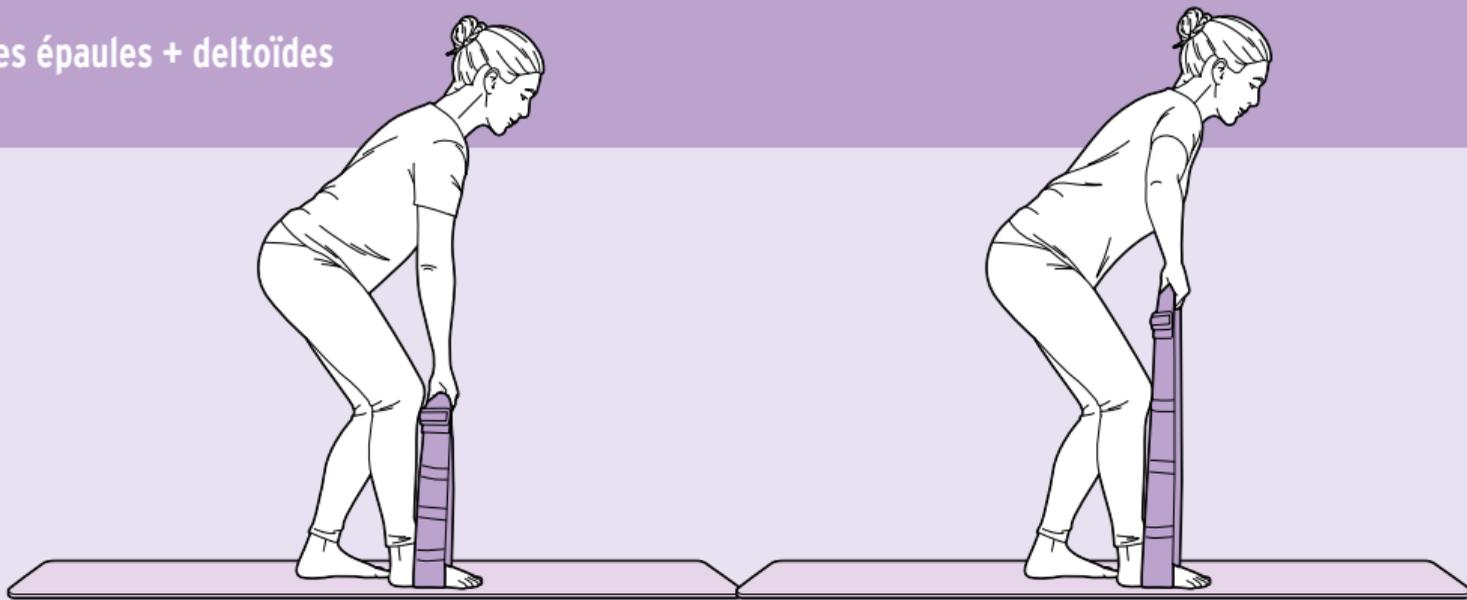
**Position initiale:** Position de marche, les pieds à la largeur des hanches, les genoux légèrement fléchis, les pieds légèrement tournés vers l'extérieur. Régler la bande sous le pied de manière à ce qu'elle soit suffisamment courte pour que vous puissiez la maintenir tendue en penchant légèrement le buste vers l'avant et en tendant le bras. Le dos est droit - ne pas cambrer! Abdominaux et fessiers sont contractés.

**Exécution:** Plier le bras et tirer la bande vers le haut. Le buste reste en place.

Compter jusqu'à 4 et replacer lentement le bras en position initiale. Répéter l'exercice plusieurs fois, puis changer de côté.

10

Arrière des épaules + deltoïdes  
Biceps



## Entretien

- Nettoyez la bande de fitness à la main, à l'eau froide additionnée de savon doux. Observez aussi les indications figurant sur l'étiquette de la bande.
- Après le nettoyage, laissez sécher l'article à l'air libre à température ambiante. Ne la posez pas sur le chauffage, et n'utilisez jamais de sèche-cheveux ou autre objet similaire pour la sécher!
- Rangez l'article à un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil ainsi qu'à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.
- Matériau: polyester/latex



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!