

## Pour votre sécurité

Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent 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 en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

### Domaine d'utilisation

Cette bande élastique est destinée au renforcement de la musculature.

La bande élastique est conçue comme appareil de sport destiné à un usage domestique et conforme à la norme DIN 32935-A. Elle ne convient pas à l'usage professionnel dans des centres de remise en forme ou des établissements thérapeutiques.

## Remarque valable pour tous les exercices

- **Gardez le dos droit dans tous les exercices, sans le cambrer! Gardez les jambes légèrement fléchies en position debout. Contractez les abdominaux et les fessiers.**
- Veillez à toujours tenir fermement la bande pour qu'elle ne puisse pas glisser de vos mains. Le cas échéant, passez la main à travers et saisissez ensuite la bande.
- Pour éviter de trop solliciter les poignets, évitez de les plier et gardez-les dans le prolongement de l'avant-bras.
- Lorsque vous passez la bande élastique 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 élastique doit toujours être légèrement tendue en position initiale.
- Faites les exercices à une allure régulière. Ne faites pas de mouvements brusques. **Ne laissez jamais la bande se retendre d'elle-même, mais ramenez-la toujours dans sa position initiale en gardant le même rythme.** Les exercices sont plus faciles à faire en suivant une cadence de comptage, par ex. tirer en 2 temps, tenir 1 temps et ramener en 2 temps. Testez les mouvements jusqu'à ce que vous trouviez votre propre régularité de rythme.
- Pendant les exercices, respirez de façon régulière. Ne retenez pas votre souffle! Inspirez au début de chaque exercice et expirez dans l'effort.
- Effectuez toujours les exercices des deux côtés.
- Au début, n'effectuez qu'entre trois et six exercices pour les différents groupes de muscles. Ne répétez ces exercices que quelques fois, en fonction de votre condition physique. Faites une pause d'au moins une minute entre chaque exercice. Augmentez progressivement jusqu'à 10 à 20 répétitions environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement!

Lorsque vous faites un exercice pour la première fois, mettez-vous devant une glace pour mieux pouvoir contrôler la position de votre corps.

- Plus vous tenez la bande de façon à ce qu'elle soit courte, plus la résistance est élevée. Selon l'exercice et la résistance souhaitée, choisissez la position des mains de façon à pouvoir effectuer l'exercice dans la position correcte tout en fournissant suffisamment d'effort. Vous saurez que vous avez choisi la bonne position des mains ou la résistance appropriée lorsque vous commencerez à sentir l'effort au bout de 8 à 10 répétitions.

**AVERTISSEMENT** - risque de blessure

Si vous fixez la bande pour faire les exercices:

- Veillez à ce que l'objet auquel vous l'avez fixée soit suffisamment stable pour supporter la résistance de la bande. N'attachez donc pas la bande à des poignées de porte, fenêtres, pieds de table ou d'autres objets similaires qui ne sont pas assez stables!
- Assurez-vous que la bande ne puisse pas glisser, donc choisissez bien la direction dans laquelle vous tirez.
- N'effectuez aucun autre exercice que ceux présentés ici. Ne chargez pas la bande de tout le poids du corps.

## Remarques importantes

### Consultez votre médecin!

- **Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui si les exercices vous conviennent et faites-vous prescrire les exercices appropriés.**
- En cas de problèmes particuliers tels que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons et problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à l'avis du médecin. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé!
- Arrêtez immédiatement votre séance et appelez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, essoufflement excessif ou douleur à la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires et musculaires.
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

- Echauffez-vous avant de commencer les exercices.
- Si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer une activité physique, commencez très lentement. Interrompez l'exercice dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- La bande élastique n'est pas un jouet et doit être gardée hors de portée des enfants.
- Si vous autorisez des enfants à utiliser la bande élastique, expliquez-leur en bien le mode d'utilisation et surveillez-les pendant les exercices. Un entraînement qui serait non conforme ou trop poussé peut porter atteinte à la santé.
- Ne vous entraînez pas lorsque vous êtes fatigué ou peu attentif. Ne vous entraînez pas juste après le repas. Veillez à boire suffisamment pendant votre séance.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.
- Retirez les bijoux tels que les bagues ou les bracelets. Vous risqueriez de vous blesser et d'abîmer la bande élastique.
- Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables.
- Pour faire les exercices, choisissez un endroit qui offre suffisamment d'espace et dont la surface couvre au moins 2,0 x 2,0 m. Veillez à l'absence d'objets saillants auxquels vous pourriez vous blesser (comme des poignées de porte par exemple). Entraînez-vous à une distance suffisante d'autres personnes.
- Le sol doit être horizontal et plan. Veillez impérativement à avoir une position vous garantissant stabilité et sécurité. Ne vous entraînez pas pieds nus ou en chaussettes sur un sol lisse, vous risqueriez de glisser et de vous blesser. Utilisez par exemple un tapis de gymnastique antidérapant. Ceci est particulièrement recommandé pour les exercices au sol.
- La bande élastique ne doit pas être utilisée par plusieurs personnes à la fois.
- Ne modifiez pas la construction de la bande élastique. Ne vous en servez pas pour accrocher, attacher ou fixer des choses. Une utilisation autre que celle prévue est également interdite.
- **Nous vous conseillons de demander à un entraîneur expérimenté de vous montrer comment bien effectuer les exercices.**

## Avant l'entraînement: échauffement

Echauffez-vous pendant 10 minutes environ avant chaque entraînement.

Pour cela, mobilisez toutes les parties de votre corps les unes après les autres:

- Inclinez la tête de chaque côté, puis d'avant en arrière.
- Soulevez, abaissez, puis enrroulez vos épaules.
- Faites des cercles avec les bras.
- Déplacez la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculez les hanches vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Marchez sur place.

## Après l'entraînement: étirement

Vous trouverez ci-dessous des exercices d'étirement.

Position de départ 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!

Gardez les positions de ces exercices pendant 20 à 35 secondes environ.

## Entretien

- ▷ Si nécessaire, essuyez la bande élastique avec un chiffon humide.
- ▷ Rangez la bande élastique dans un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil et à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.
- ▷ Il est impossible d'exclure a priori que certains vernis ou produits d'entretien de meubles ou du sol ainsi que certaines matières plastiques attaquent et ramollissent le matériau de la bande élastique. Pour éviter les traces inesthétiques, ne posez pas la bande élastique directement sur des meubles ou des sols fragiles, mais rangez-la dans une boîte de rangement par exemple.

Matériau: 100% de latex de caoutchouc naturel

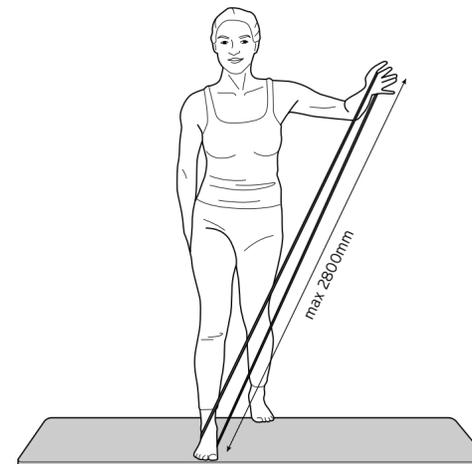
Longueur non chargée: env. 103 cm = circonférence: env. 206 cm

Pour des raisons liées à la 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. Laissez l'article bien s'aérer avant de l'utiliser. L'odeur disparaîtra rapidement. Veillez à assurer une aération suffisante!

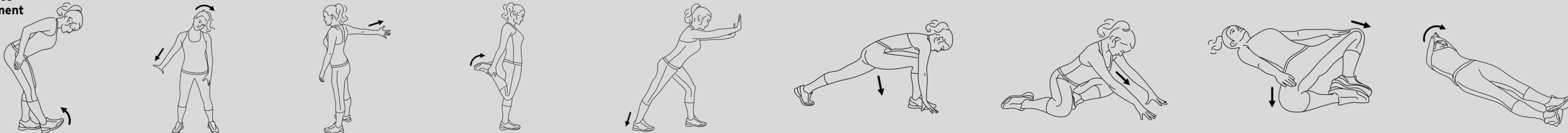
## Longueur d'extension et force de traction

- La bande élastique ne doit pas être soumise à une charge supérieure à env. 104 N (ce qui correspond à un poids d'env. 10,4 kg), même sur des longueurs partielles. Cela signifie que la bande, d'une longueur de 103 cm au repos, peut être étirée au maximum jusqu'à 280 cm.
- Avant chaque utilisation, vérifiez l'état de la bande élastique. Ne l'utilisez pas si elle paraît endommagée, poreuse ou effilochée.

Longueur d'extension (cm)	120	140	160	185	280 (max.)
Force (N)	env. 23	env. 40	env. 54	env. 67	env. 104



## Exercices d'étirement

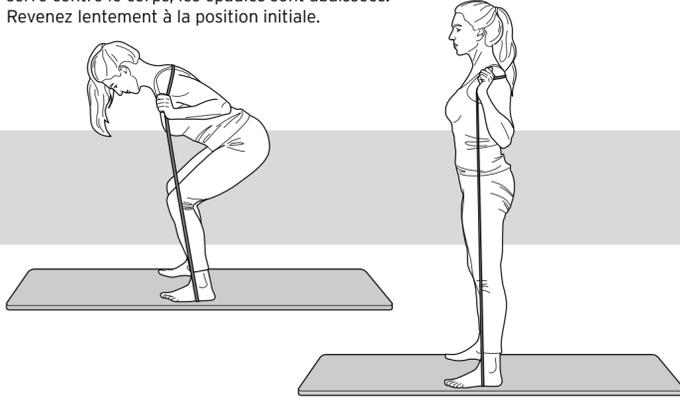


# Entraînement avec la bande élastique

## 1. Partie inférieure du dos

**Position initiale:** fixez la bande au sol avec les deux pieds - les pieds sont écartés de la largeur des hanches. Mettez-vous légèrement en position accroupie, penchez-vous vers l'avant en gardant le dos droit et placez la bande autour des épaules. Maintenez la bande en position avec les mains.

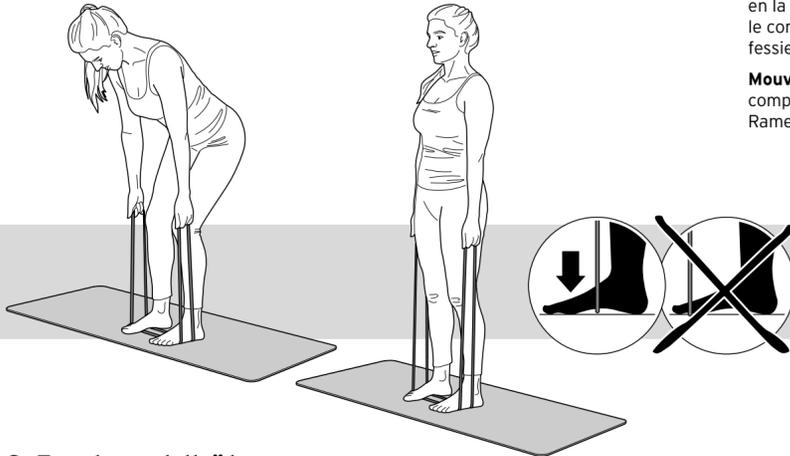
**Mouvement:** redressez-vous en augmentant la tension de la bande. Le haut des bras reste serré contre le corps, les épaules sont abaissées. Revenez lentement à la position initiale.



## 2. Partie inférieure du dos

**Position initiale:** fixez la bande doublée avec les deux pieds au sol - les pieds sont écartés de la largeur des hanches. Mettez-vous légèrement en position accroupie, penchez-vous vers l'avant en gardant le dos droit et tenez la bande en légère tension avec les bras tendus.

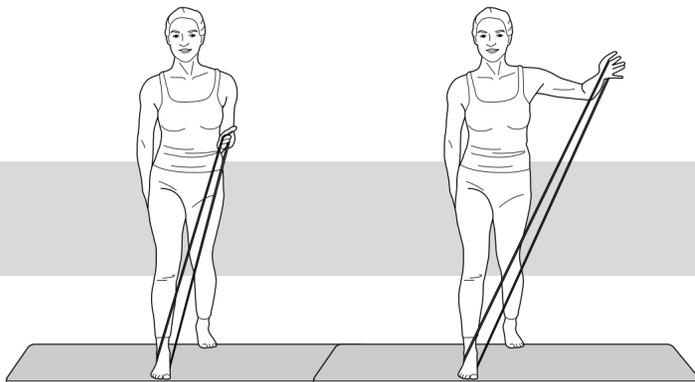
**Mouvement:** redressez-vous en augmentant la tension de la bande. Les bras restent tendus, les épaules sont abaissées. Revenez lentement à la position initiale.



## 3. Epaules + deltoïdes

**Position initiale:** mettez-vous en position de marche. Fixez la bande au sol à l'aide du pied avant. Tenez la bande en diagonale devant le corps en la tendant légèrement avec la main opposée.

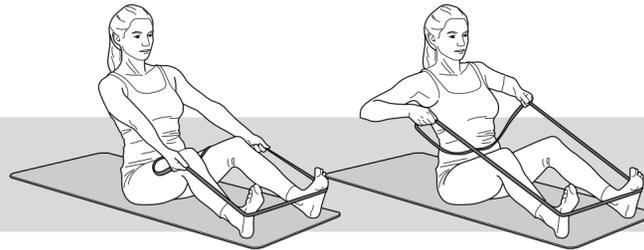
**Mouvement:** amenez le bras tendu sur le côté jusqu'à hauteur d'épaule, puis ramenez-le lentement en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.



## 4a. Partie arrière des épaules

**Position initiale:** asseyez-vous par terre, les jambes légèrement fléchies. Faites passer la bande autour de vos pieds et tendez-la légèrement les bras tendus. Veillez à garder le dos bien droit.

**Mouvement:** amenez lentement les deux bras, coudes écartés, vers l'arrière à hauteur de la poitrine, puis ramenez-les lentement en position initiale.



## 4b. Dos

**Position initiale:** comme 4a.

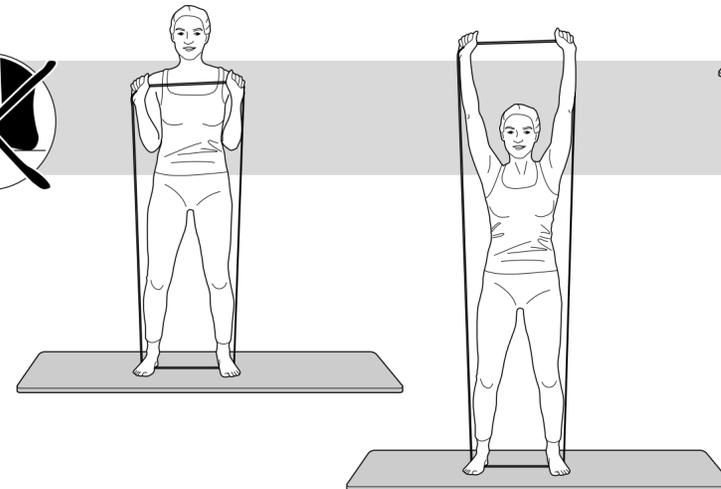
**Mouvement:** amenez lentement les deux bras vers l'arrière en les gardant près du corps, puis ramenez-les lentement en position initiale.



## 5. Epaules

**Position initiale:** fixez la bande au sol avec les deux pieds - les pieds sont écartés de la largeur des hanches, les genoux sont détendus. Tenez la bande en la tendant légèrement à bras fléchis. Le haut des bras est serré contre le corps. Le dos est droit, les épaules sont baissées, les abdominaux et les fessiers sont contractés.

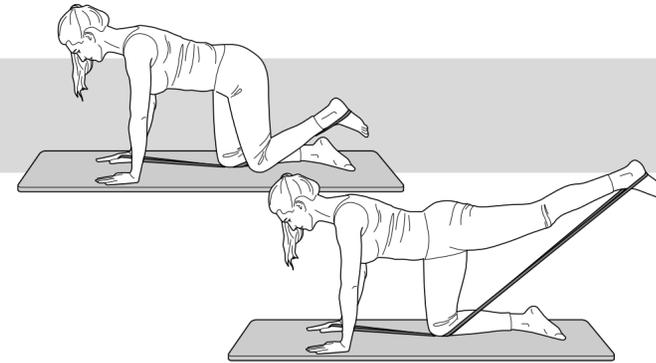
**Mouvement:** poussez les deux bras droit vers le haut, mais ne les tendez pas complètement. Ramenez lentement les bras en position initiale.



## 8. Arrière des cuisses + fessiers

**Position initiale:** mettez-vous à quatre pattes en veillant à garder le dos bien droit. Ne sortez pas la tête, la nuque doit se trouver dans le prolongement de la colonne vertébrale. Passez un pied et la main opposée dans les extrémités de la bande. Posez le genou de l'autre jambe sur la bande pour la bloquer au sol. Tendez la bande élastique en levant légèrement l'autre jambe.

**Mouvement:** levez la jambe en arrière et ramenez-la lentement en position initiale, sans la reposer. Répétez l'exercice en changeant de côté.

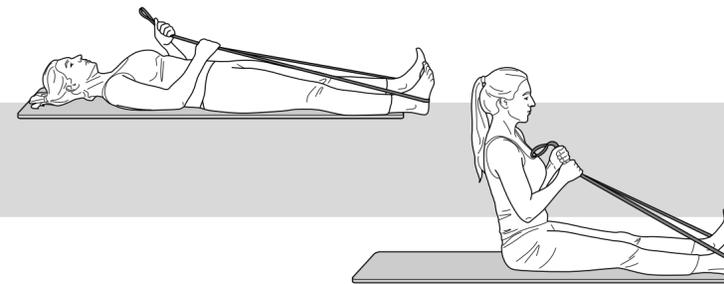


## 7. Abdominaux

**Position initiale:** allongez-vous sur le dos, les jambes sont tendues, la bande est passée autour des deux pieds. Tenez la bande à hauteur de la poitrine en la tendant légèrement.

**Mouvement:** relevez le torse à l'aide des muscles du ventre - la bande vous sert d'aide. Le haut des bras reste près du corps.

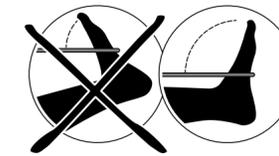
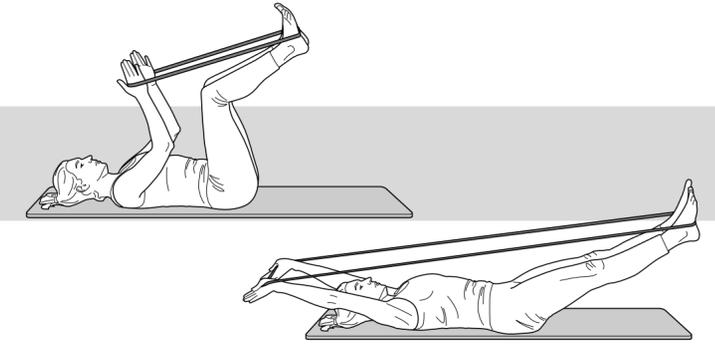
Ramenez lentement le torse en position initiale.



## 8. Cuisses/partie arrière des épaules + abdominaux

**Position initiale:** allongez-vous sur le dos, les jambes fléchies sont soulevées, la bande est passée autour des deux pieds. Tenez la bande en la tendant légèrement à bras levés à hauteur de la poitrine.

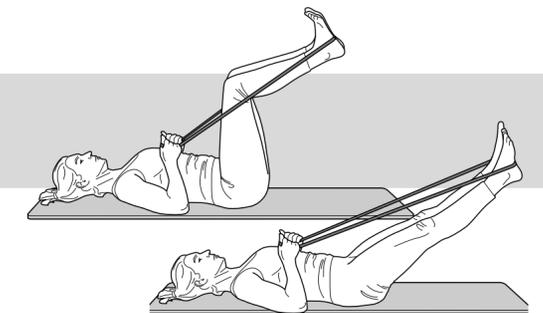
**Mouvement:** tendez les jambes et tirez en même temps les bras par-dessus la tête. La tête et le torse restent posés sur le sol. Ramenez les bras et les jambes en position initiale. Contractez les abdominaux pendant toute la durée de l'exercice.



## 9. Avant des cuisses

**Position initiale:** allongez-vous sur le dos, les jambes fléchies sont soulevées, la bande est passée autour des deux pieds. Tenez la bande en la tendant légèrement à bras fléchis devant la poitrine.

**Mouvement:** tendez les jambes diagonalement vers le haut. Les bras restent dans leur position. Ramenez lentement les jambes en position initiale.



## 10. Extérieur des cuisses

**Position initiale:** couchez-vous sur le sol en vous mettant sur le côté, la bande est passée autour des deux pieds. A l'aide de la main supérieure, fixez la bande légèrement tendue sur le sol devant le corps.

**Mouvement:** levez lentement la jambe supérieure en la gardant bien droite et ramenez-la lentement en position initiale, sans la reposer. Répétez l'exercice en changeant de côté.

