

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

Les sangles élastiques sont destinées au renforcement de la musculature. Les sangles jaunes ont la résistance la plus faible et sont donc idéales pour les débutants. Les sangles bleues ont la résistance la plus élevée et conviennent donc mieux aux utilisateurs confirmés. Les sangles élastiques sont conçues comme appareils de musculation à usage domestique. Elles ne conviennent pas à un usage professionnel dans des salles de remise en forme ou des établissements thérapeutiques.

Remarques valables pour tous les exercices

- **Gardez le dos droit pendant tous les exercices - ne le creusez pas! En position debout, gardez les genoux légèrement fléchis. Contractez les abdominaux et les fessiers.**
- Tenez toujours la sangle 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 sangle 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 sangle élastique 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 sangle 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, pensez à respirer et veillez à ce que votre respiration soit régulière. Ne retenez pas votre souffle! Inspirez au début de chaque exercice et expirez au point d'effort maximum.
- Effectuez toujours les exercices des deux côtés.
- 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. 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.

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

- Utilisez, selon l'exercice choisi et la résistance recherchée, la sangle jaune pour un niveau de difficulté faible, la sangle rose pour un niveau de difficulté moyen ou la sangle bleue pour un niveau de difficulté élevé. Vous devez pouvoir 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.

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 infectieuses des articulations ou des tendons, problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à un avis médical. 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 et musculaires.
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

Remarques importantes

- 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 sangles élastiques ne sont pas des jouets et doivent être tenues hors de portée des enfants. Risque d'étranglement!
- Si vous autorisez des enfants à utiliser les sangles, montrez-leur comment le faire correctement 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 si vous êtes fatigué ou distrait. Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à suffisamment vous désaltérer pendant l'entraînement.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.
- Vérifiez l'état des sangles avant chaque utilisation. Ne les utilisez pas si elles sont endommagées, poreuses ou effilochées.
- Si vous attachez la sangle pour vous entraîner, assurez-vous que le point de fixation est suffisamment robuste pour résister à la traction exercée par la sangle; n'utilisez donc pas de pieds de table, p. ex.!
- Retirez les bijoux tels que les bagues ou les bracelets. Vous risqueriez de vous blesser.
- Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables.
- Entraînez-vous de préférence en chaussettes de sport. Veillez impérativement à avoir une position vous garantissant stabilité et sécurité. Ne vous entraînez pas en chaussettes ordinaires 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 sangle élastique ne doit pas être utilisée par plusieurs personnes à la fois.
- Ne modifiez pas la structure des sangles élastiques. N'utilisez pas les sangles pour une utilisation autre que celle prévue!
- **Avertissement!** Ne jamais tendre les sangles à l'extrême: Ne tendez pas la sangle au-delà du point où elle cesse d'être élastique, soit environ le double de la longueur initiale. 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 sangles plus longues pour faire ces exercices.

Avant l'entraînement: échauffement

Échauffez-vous environ 10 minutes avant chaque entraînement. Pour cela, mobilisez toutes les parties de votre corps les unes après les autres:

- Incliner la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Lever les épaules, les baisser et dessiner des cercles avec.
- 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, vers l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Courir 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!

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

Entretien

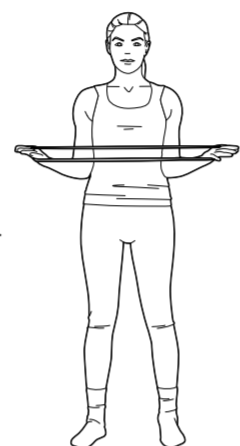
- Les sangles peuvent être endommagées en cas de contact avec des objets coupants ou pointus. Si vous portez des bagues, enlevez-les; déchaussez-vous de préférence avant de faire les exercices. Veillez à ne pas détériorer les sangles avec les ongles.
- Les sangles sont en latex très extensible. Quand une sangle est tendue, sa température augmente et il est possible que les parties maintenues ensemble collent. Une mesure de prévention consiste à talquer régulièrement les sangles.
- Protégez les sangles du soleil et de la chaleur car ils les fragilisent. Rangez les sangles à un endroit frais et sec, à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.

1. Rotateurs (épaules)



Position initiale: Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la sangle légèrement tendue devant vous, les bras écartés de la largeur des épaules, les coudes pliés à 90° le long du corps.

Exécution: Faites pivoter les avant-bras en même temps vers l'extérieur en gardant les bras le long du corps. Ramenez lentement les bras en position initiale.



4. Grand dorsal (dos)

Position initiale: Accrochez la sangle à une poignée de porte. Placez-vous debout à côté de la porte, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la sangle légèrement tendue, le bras tendu sur le côté, paume vers le corps.

Exécution: Faites descendre le bras tendu vers la cuisse. Ramenez lentement le bras en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.



AVERTISSEMENT - risque de blessure
Si vous attachez la sangle pour vous entraîner:
• Assurez-vous que le point de fixation est suffisamment robuste pour résister à la traction exercée par la sangle; n'utilisez donc pas de pieds de table, p. ex.!
• Si vous accrochez la sangle à une poignée de porte, veillez à...
... ce que la porte et la poignée résistent à la traction;
... tirer dans le bon sens pour que la sangle ne puisse pas glisser et se détacher;
... ce que personne ne puisse ouvrir la porte et que celle-ci ne puisse pas s'ouvrir accidentellement. Fermez-la à clé, p. ex.
• Ne faites pas d'autres exercices que ceux indiqués ici. Ne sollicitez pas la sangle, et donc la poignée de porte, de tout votre poids.

2. Triceps



Position initiale: Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Saisissez d'une main l'extrémité supérieure de la sangle, de l'autre main l'extrémité inférieure et tendez légèrement la sangle derrière le dos.

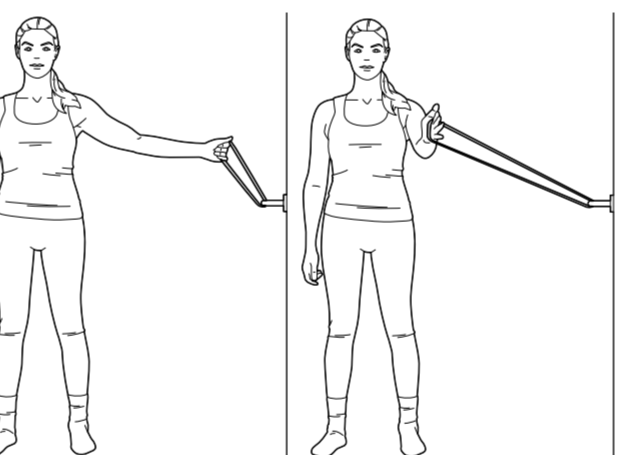
Exécution: Descendez le bras du bas tout en remontant le bras du haut. Ramenez lentement les bras en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.



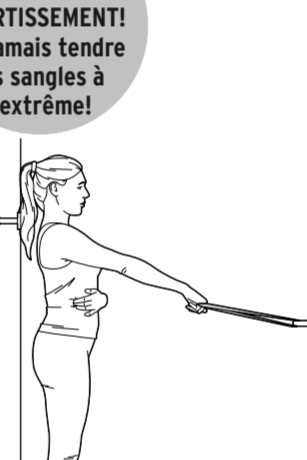
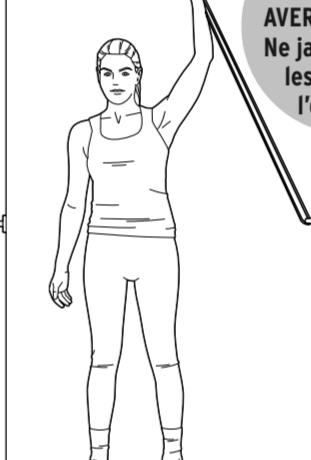
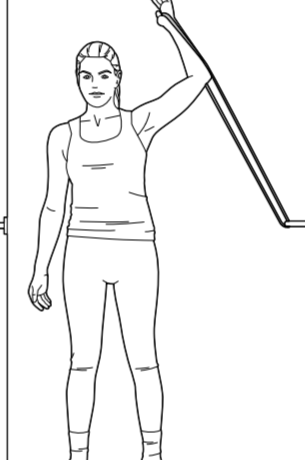
5. Poitrine + épaule

Position initiale: Accrochez la sangle à une poignée de porte. Placez-vous debout à côté de la porte, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la sangle légèrement tendue, le bras tendu sur le côté, paume vers l'avant.

Exécution: Faites pivoter le bras tendu à hauteur de la poitrine vers l'avant. Ramenez lentement le bras en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.



7. Deltoides + trapèzes (épaules) + triceps



Position initiale: Accrochez la sangle à une poignée de porte. Placez-vous debout à côté de la porte, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la sangle légèrement tendue à hauteur d'épaule, le bras fléchi sur le côté, paume vers l'avant.

Exécution: Montez le bras fléchi au-dessus de la tête. **Pour augmenter la difficulté,** essayez de tendre le bras. En fonction de votre taille, cela peut ne pas être entièrement possible. Ramenez lentement le bras en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.

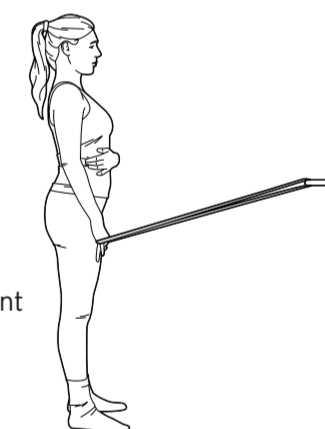
AVERTISSEMENT! Ne jamais tendre les sangles à l'extrême!

11. Rotateurs (épaules)

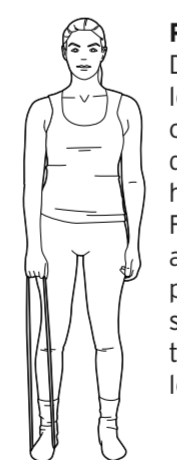


Position initiale: Accrochez la sangle à une poignée de porte. Placez-vous debout, face à la porte, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la sangle légèrement tendue à hauteur des hanches, le bras tendu vers l'avant, paume vers le bas.

Exécution: Faites descendre le bras tendu vers la cuisse. Ramenez lentement le bras en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.



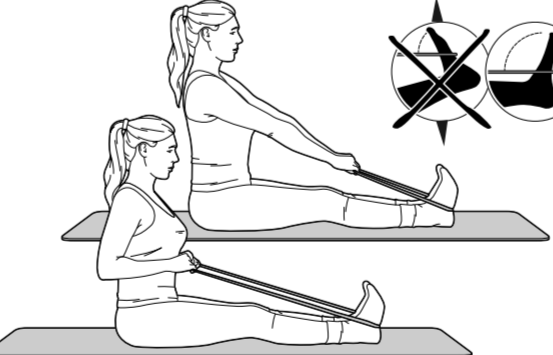
3. Épaules + deltoïdes



Position initiale: Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Fixez la sangle au sol avec votre pied. Tenez la sangle légèrement tendue, le bras le long du corps.

Exécution: Fléchissez le bras le long du corps jusqu'à ce que la main soit à hauteur de la hanche. Ramenez lentement le bras en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.

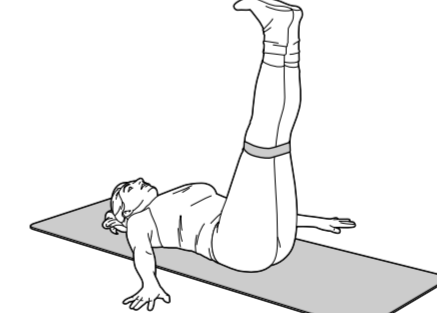
6. Haut + bas du dos



Position initiale: Asseyez-vous au sol, jambes tendues. Gardez le dos bien droit. Tendez légèrement la sangle avec les pieds et les bras tendus.

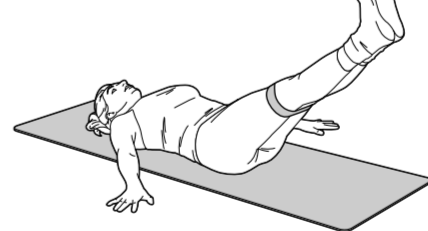
Exécution: Ramenez les mains vers la poitrine, coudes au corps. Ramenez lentement les bras en position initiale.

8. Abdominaux inférieurs + cuisses



Position initiale: Allongé(e) au sol, jambes tendues vers le haut, la sangle juste au-dessus des genoux.

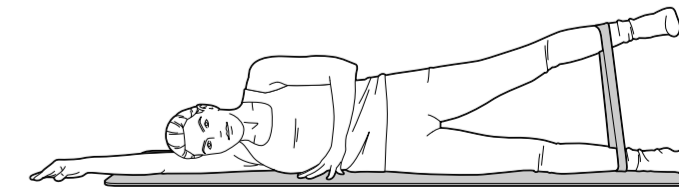
Exécution: Descendez lentement les jambes tendues à env. 45°. **Pour augmenter la difficulté,** écartez lentement les jambes. Ramenez les jambes au centre, puis en position initiale.



12. Extérieur des cuisses + fessiers

Position initiale: Allongé(e) au sol sur le côté, un bras tendu, l'autre main appuyée au sol devant le corps. Joignez les pieds et passez-les dans la sangle. Tendez légèrement la sangle avec la jambe du haut.

Exécution: Levez lentement la jambe du haut. Ramenez la jambe en position initiale, sans la poser au sol. Répétez l'exercice en changeant de côté.



Exercices d'étirement

