

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 bandes de fitness sont destinées au renforcement de la musculature. Les bandes roses ont une résistance faible et sont donc idéales pour les débutants. Les bandes abricot 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. Elles ne conviennent pas à un usage professionnel dans des salles de remise en forme ou des établissements thérapeutiques.

Ne faites pas d'autres exercices que ceux indiqués ici. Ne sollicitez pas la bande avec tout votre poids.

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 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 se prêtent pas à un 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.**

• 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 les bandes, 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 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 bandes avant chaque utilisation. Ne les utilisez pas si elles sont endommagées, poreuses ou fendues.

• 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.

• 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 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!

Remarques valables 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.

• 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 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.

• 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.

• Utilisez, selon l'exercice choisi et la résistance recherchée, la bande rose pour un niveau de difficulté faible ou la bande abricot pour un niveau de difficulté plus 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.

• La bande en forme d'anneau fermé est particulièrement appropriée aux exercices où il faut étirer la bande sur une petite distance. Elle vous évite de nouer péniblement une bande de fitness. Les exercices 11 à 14 se font avec la bande en forme d'anneau fermé.

• En ce qui concerne la bande ouverte, vous pouvez également modifier sa résistance en choisissant l'endroit où vous la saisissez afin qu'elle soit plus courte ou plus longue. Pour certains exercices, vous pouvez utiliser la bande repliée sur elle-même.

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

Avant l'entraînement: échauffement

Échauffez-vous environ 10 minutes avant chaque séance. 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.
- Soulever, abaisser, puis enrouler vos 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, vers l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Courir sur place.

Après l'entraînement: étirements

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 env.

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.

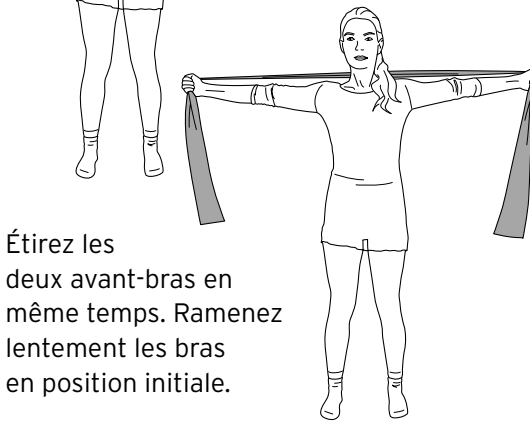
• Protégez les bandes du soleil et de la chaleur qui les fragilisent. Rangez les bandes dans un endroit frais et sec, à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux. Avant de ranger les bandes, talez-les légèrement pour les empêcher de coller si les conditions ambiantes sont défavorables.



www.fr.tchibo.ch/notices

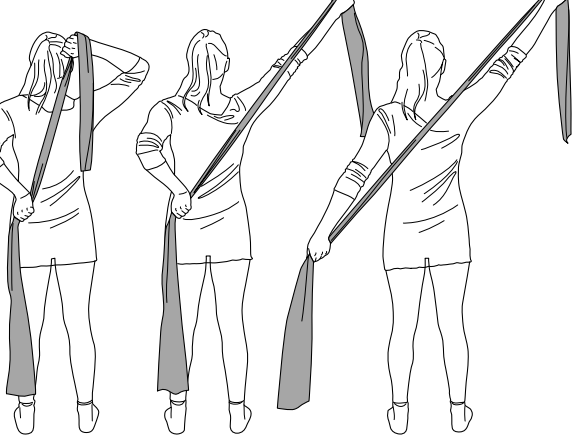
1. Nuque

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.

2. Épaules + triceps

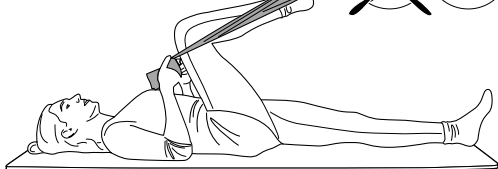


Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la bande derrière la tête en diagonale en la tendant légèrement.

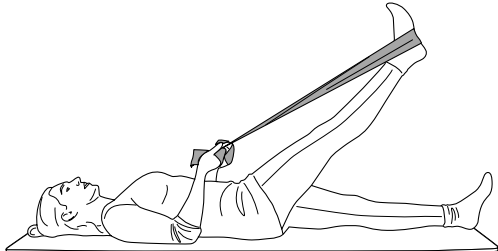
Tendez en même temps les bras en diagonale. Ramenez lentement les bras en position initiale.

Répétez l'exercice en changeant de côté.

6. Jambes



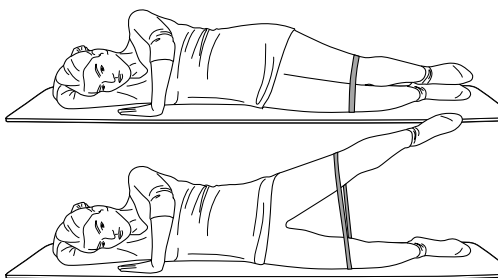
Allongez-vous sur le dos. Mettez la bande sous tension avec un pied, jambe fléchie. Coudez au corps, les avant-bras vers le haut.



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.

11. Hanches + abdominaux



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.

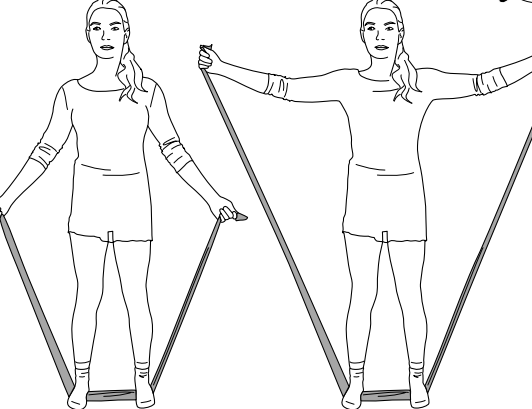
Répétez l'exercice en changeant de côté.

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.

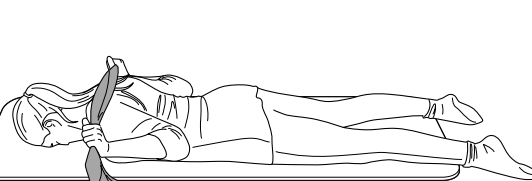
Levez en même temps les bras jusqu'à la hauteur des épaules. Ramenez lentement les bras en position initiale.



8. Dos

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.



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.

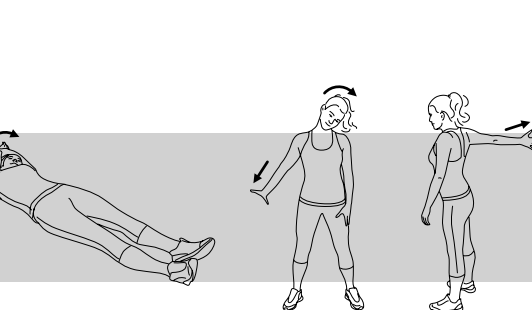
Ramenez lentement les jambes en position initiale.

13. Arrière des cuisses + fessiers

Faites attention à votre posture lorsque vous effectuez cet exercice. Les coudes sont légèrement fléchis et la colonne vertébrale reste droite.

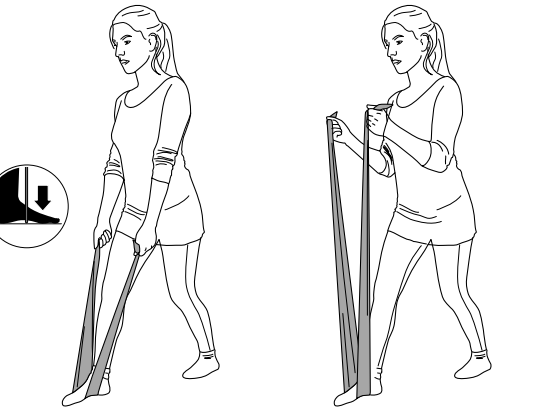
Levez une jambe et étirez-la dans le prolongement du tronc. Gardez le dos bien droit!

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



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.

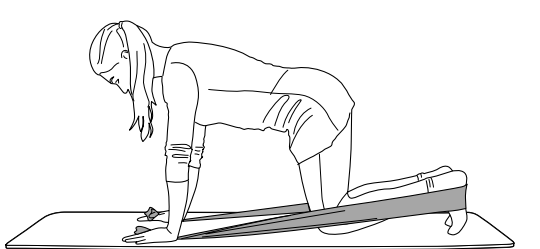


Pliez les bras alternativement ou simultanément. Gardez les coudes près du corps pendant le mouvement. Ramenez lentement les bras en position initiale.

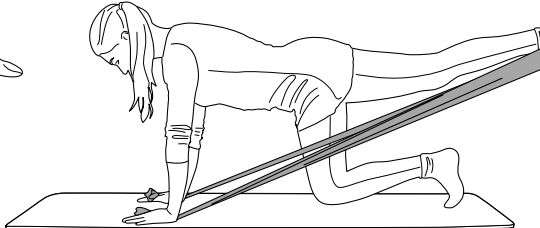
Après quelques répétitions, changez de côté en fixant la bande au sol avec l'autre pied.

9. Cuisses, dos + fessiers

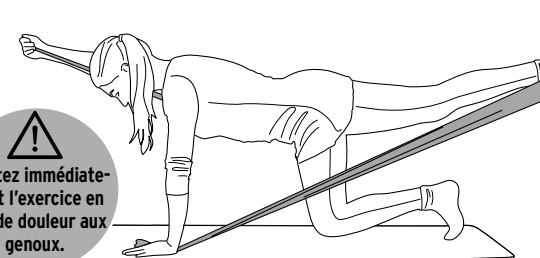
Mettez-vous à quatre pattes, la bande autour d'un pied et légèrement tendue. Gardez le dos bien droit. Ne relevez pas la tête. La nuque doit être dans le prolongement de la colonne vertébrale.



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.

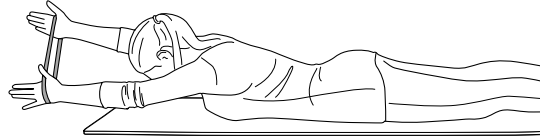


Variante pour les pratiquants avancés: étirez en plus le bras opposé vers l'avant. Attention à la position de la tête. Ne pas forcer sur la nuque.

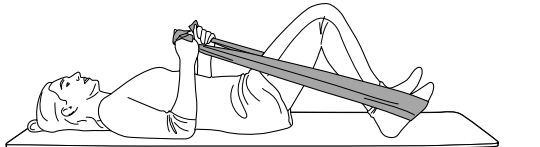


14. Épaules

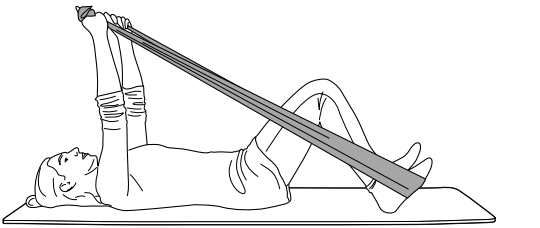
Allongez-vous sur le ventre, les jambes tendues et écartées de la largeur des hanches. Tendez les bras vers l'avant avec la bande passée autour des mains et tenez-la en légère tension. Ne posez pas les bras au sol. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.



5. Pectoraux + épaules



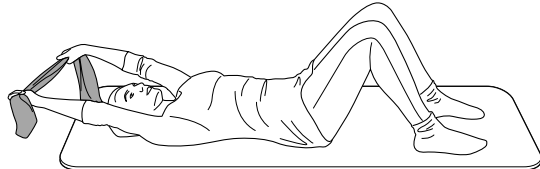
Allongez-vous sur le dos. Les pieds sont au sol écartés de la largeur des hanches, les jambes légèrement pliées. Les coudes sont plaqués contre le corps.



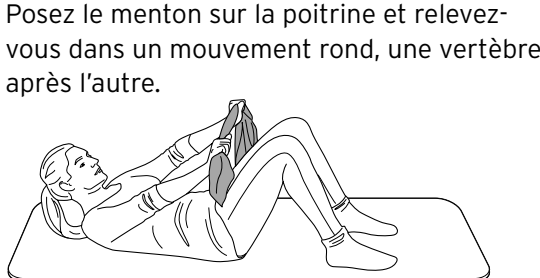
Tendez les bras alternativement ou simultanément vers le haut. Ramenez lentement les bras en position initiale.

10. Abdominaux

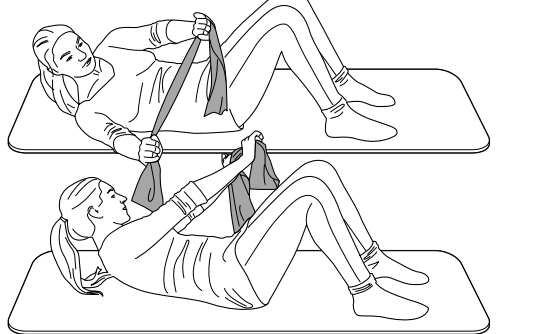
Allongez-vous sur le dos. Les pieds sont écartés de la largeur des hanches. Jambes légèrement pliées. Repliez la bande sur elle-même et tendez-la légèrement, bras tendus.



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.

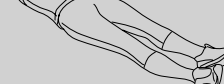


Variante 2 - Abdominaux obliques: bougez les bras vers la gauche et la droite, en alternant. Entre les deux, reprenez toujours la position initiale. Comme pour la variante 1, relevez légèrement la tête et les épaules.



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

Exercices d'étirement



Per la sicurezza degli utenti

Leggere attentamente le avvertenze di sicurezza e utilizzare l'articolo solo nel modo descritto nelle presenti istruzioni per l'uso, per evitare di provocare lesioni o danni involontari. Conservare le presenti istruzioni per consultarle in un secondo momento. In caso di cessione dell'articolo, consegnare anche le presenti istruzioni per l'uso al nuovo proprietario.

Finalità d'uso

Gli elastici fitness sono pensati per eseguire esercizi di rafforzamento della muscolatura. Gli elastici di colore rosa esercitano una resistenza inferiore e sono quindi ideali per i principianti. Gli elastici di colore albicocca esercitano una resistenza maggiore e sono quindi adatti per le persone allenate. Tuttavia è possibile cambiare gli elastici anche in base all'esercizio.

Gli elastici fitness sono concepiti come attrezzature sportive per l'uso domestico. Non sono adatti per l'uso professionale all'interno di palestre o come dispositivo terapeutico.

Non eseguire esercizi diversi da quelli descritti qui. Non caricare l'elastico con tutto il peso del corpo.

Consultare il proprio medico!

• **Prima di iniziare l'allenamento rivolgersi al proprio medico. Chiedere in che misura l'allenamento è adatto alla propria condizione fisica.**

• In situazioni particolari, ad esempio se portatori di pacemaker, in gravidanza, in caso di malattie infiammatorie alle articolazioni o ai tendini, disturbi ortopedici, l'opportunità dell'allenamento deve essere valutata insieme al medico. Un allenamento non corretto o eccessivo può pregiudicare la propria salute!

• Interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico qualora dovesse insorgere uno dei seguenti sintomi: nausea, vertigini, affanno eccessivo o dolori al petto. Interrompere immediatamente l'allenamento anche in caso di dolori alle articolazioni e ai muscoli.

• Non adatto per allenamenti terapeutici!

AVVERTENZA – rischio di lesioni

• Avvertenza! Non stendere eccessivamente gli elastici. Allungare gli elastici solo fin quando mantengono la loro elasticità. Non allungarli esercitando una forza tale da danneggiarne il materiale. **Le persone di corporatura robusta** devono tenerlo presente negli esercizi con maggiore allungamento. **Per questi esercizi potrebbero aver bisogno di elastici più lunghi.**

• Prima di iniziare un programma di allenamento consultare il proprio medico e chiarire con lui quali sono gli esercizi adatti.

• Prima di iniziare gli esercizi, eseguire qualche esercizio di riscaldamento.

• Se non si è abituati all'attività fisica iniziare lentamente. Se si prova dolore o si manifestano disturbi interrompere immediatamente gli esercizi.

• Gli elastici fitness non sono giocattoli e non devono essere accessibili ai bambini piccoli. Pericolo di strangolamento!

• Nel caso in cui l'impiego degli elastici sia consentito a bambini, istruirli sul corretto utilizzo e controllare lo svolgimento degli esercizi. Un allenamento improprio o eccessivo può causare danni alla salute.

• Non allenarsi se si è stanchi o deconcentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Assumere liquidi a sufficienza durante l'allenamento.

• Assicurarsi che l'ambiente di allenamento sia ben areato. Evitare tuttavia correnti d'aria.

• Provare gli elastici prima di ciascun utilizzo. Se mostra segni di usura, strappi o è poroso, non deve più essere utilizzato.

• Se per l'allenamento l'elastico viene fissato a un altro oggetto: Prestare attenzione che quest'ultimo sia sufficientemente stabile per resistere alla trazione dell'elastico; non utilizzare quindi gambe di tavoli o oggetti simili! Non fissare a oggetti con bordi taglienti! Non fissare a porte o finestre.

• Non indossare gioielli come anelli o braccialetti.

Potrebbero causare lesioni.

• Indossare indumenti comodi durante l'allenamento.

• Allenarsi preferibilmente indossando calzini sportivi. Controllare assolutamente che la posizione sia stabile e sicura. Non allenarsi indossando calzini su un fondo liscio, in quanto vi è il rischio di scivolare e infortunarsi. Ad esempio, utilizzare un tappetino da ginnastica antiscivolo.

• Assicurarsi che ci sia sufficiente spazio di movimento per l'allenamento (2,0 m area di allenamento + 0,6 m spazio libero attorno). Allenarsi a una distanza sufficiente dalle altre persone.

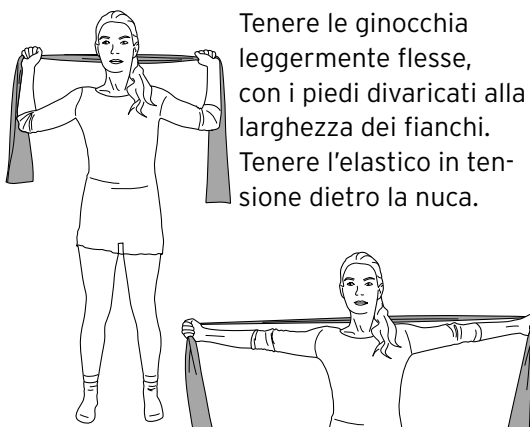


Prodotto a base di lattice di gomma naturale che può causare allergie.



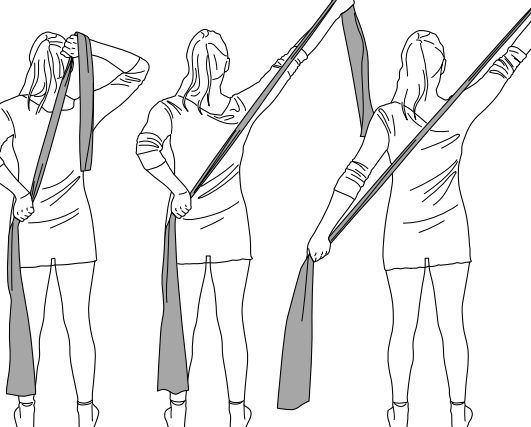
www.tchibo.ch/istruzioni
(Nel campo «Bedienungsanleitungssuche» inserire il codice articolo, quindi confermare con «Suchen»)

1. Nuca



Stendere contemporaneamente gli avambracci. Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.

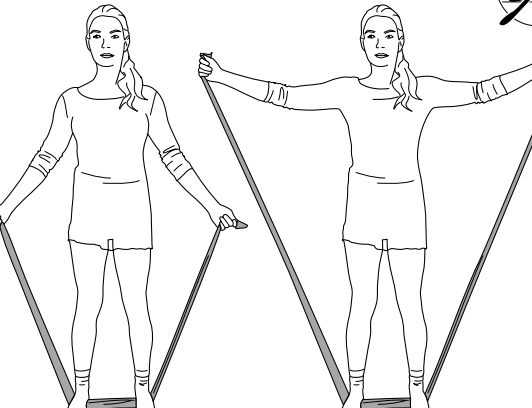
2. Spalle + tricipiti



Tenere le ginocchia leggermente flesse, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Tenere l'elastico in tensione dietro la nuca. Contemporaneamente distendere le braccia in diagonale. Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.

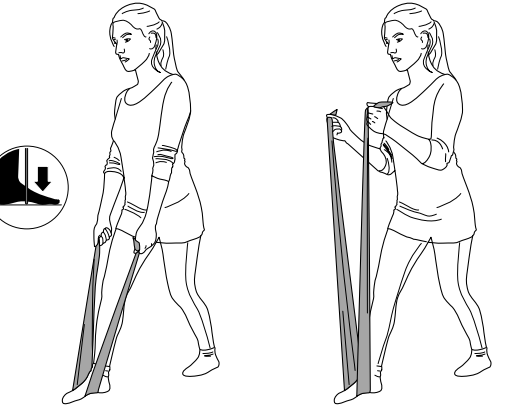
3. Spalle + braccia

In piedi con le ginocchia leggermente flesse e i piedi sull'elastico divaricati alla larghezza dei fianchi. Nella posizione di partenza le braccia sono posizionate a lato del busto e rivolte verso il basso. Tenere in tensione l'elastico con le braccia leggermente flesse. Tirare verso l'alto tutte e due le braccia fino all'altezza delle spalle. Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.



4. Braccia

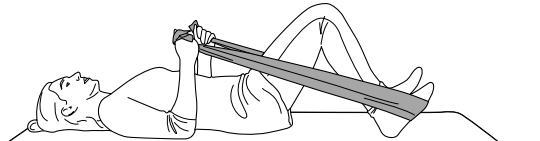
In piedi con un piede davanti all'altro, posizionando quello anteriore sull'elastico e tenendo quest'ultimo in tensione con le braccia rivolte verso il basso.



Piegare le braccia alternativamente o contemporaneamente. I gomiti rimangono vicini al corpo. Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.

Dopo alcune ripetizioni portare l'altro piede avanti sull'elastico.

5. Petto e spalle



Sdraiarsi sulla schiena. I piedi sono al pavimento e le gambe leggermente piegate. I gomiti sono attaccati al corpo.

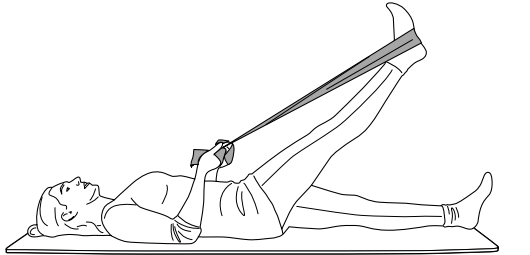


Allungare verso l'alto le braccia distese alternativamente o contemporaneamente. Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.

6. Gambe



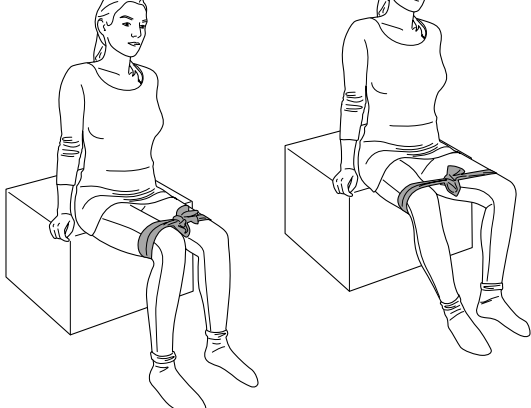
Sdraiarsi sulla schiena. Tenere in tensione l'elastico con un piede tenendo la gamba piegata. Le braccia sono piegate accanto al corpo, gli avambracci rivolti verso l'alto.



Allungare la gamba facendo resistenza all'elastico. Le braccia rimangono in posizione. Riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza.

Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

7. Cosce



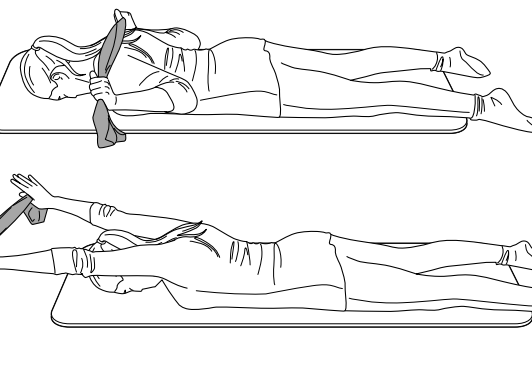
Sedersi eretti su una sedia o oggetti simili. Le gambe devono formare un angolo di 90° o leggermente superiore.

Far passare l'elastico attorno alle cosce annodandolo. Tirare il ginocchio verso l'esterno facendo resistenza all'elastico. Riportare lentamente le gambe nella posizione di partenza.

8. Schiena

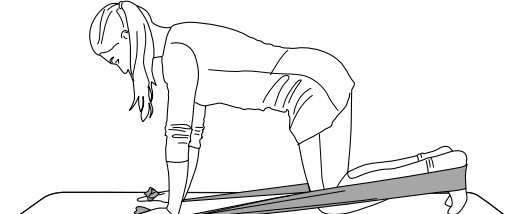
Sdraiarsi sulla pancia, le gambe divaricate all'incirca alla larghezza dei fianchi, ginocchia distese. Tenere l'elastico in tensione dietro la nuca con le braccia piegate. Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale.

Stendere le braccia in avanti senza poggiarle al pavimento. Non sollevare la testa. Contrarre i glutei. Riportare le braccia nella posizione di partenza.

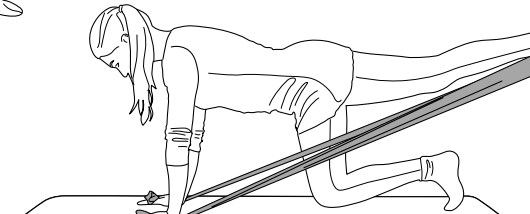


9. Cosce, schiena + glutei

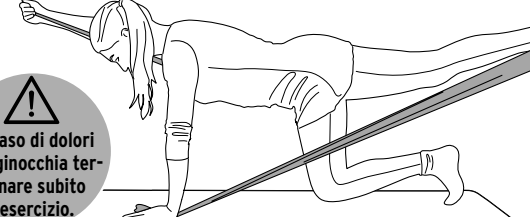
Andare in posizione di quadrupedia, far passare l'elastico leggermente in tensione attorno a un piede, stando attenti a mantenere la schiena dritta. Non iperestendere la testa. La nuca deve essere allineata con la colonna vertebrale.



Stendere all'indietro la gamba tesa. Riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza, senza appoggiarla a terra. Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.



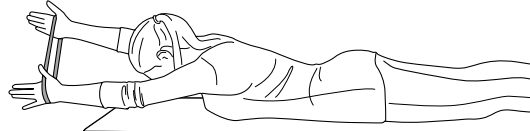
Per esperti: distendere contemporaneamente il braccio opposto in avanti. Stare attenti alla posizione della testa. Non iperestendere la nuca.



In caso di dolori alle ginocchia terminare subito l'esercizio.

14. Spalle

Sdraiarsi sulla pancia, le gambe divaricate all'incirca alla larghezza dei fianchi, ginocchia distese. Tenere l'elastico in tensione attorno alle mani e distendere le braccia in avanti. Non appoggiare le braccia. La testa rimane in linea con la colonna vertebrale.



Sollevare in diagonale un braccio e una gamba alternandoli. Gomiti e ginocchia rimangono distesi.

Esercizi di allungamento

