

# Bandes d'entraînement

## Programme d'entraînement



www.fr.tchibo.ch/notices

**Référence:**  
**641 004**

### 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. La bande vert clair a une résistance faible et est donc idéale pour les débutants. La bande couleur taupe a une résistance modérée, la bande vert foncé a une résistance plus élevée et convient donc parfaitement aux utilisateurs confirmés.

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 sport 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.

• Ne portez pas de bijoux tels que des bagues ou des 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).

### 1. Rotateurs (épaules)

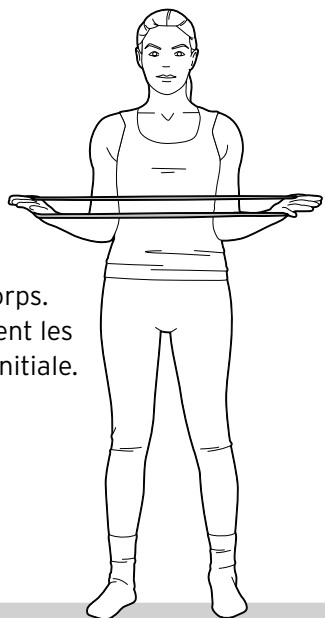


#### Position initiale:

Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la bande légèrement tendue devant vous, les bras écartés de la largeur des épaules.

#### 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.



### 2. Triceps



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

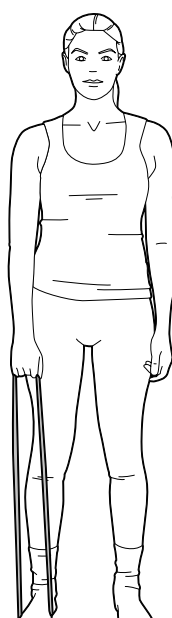


### 3. Épaules + deltoïdes

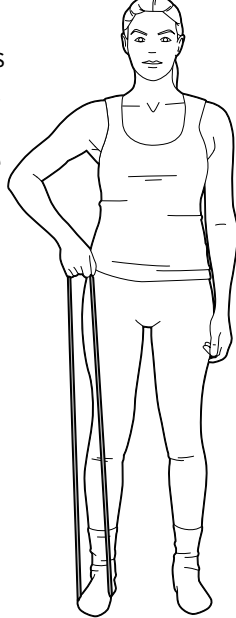
#### Position initiale:

Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Fixez la bande au sol avec votre pied. Tenez la bande 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.



**AVERTISSEMENT!**  
Ne jamais tendre les bandes à l'extrême!



### 4. Arrière des cuisses + fessiers

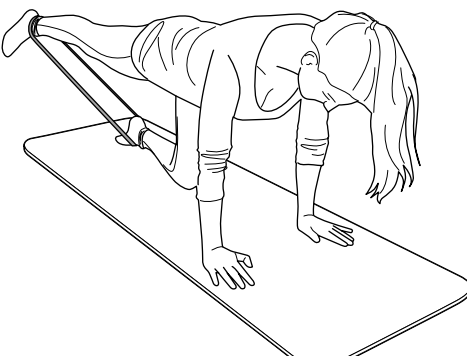


**Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de douleur aux genoux.**

#### Position initiale:

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

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

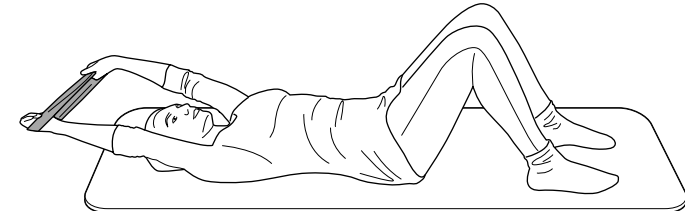


Le cas échéant, augmentez la difficulté en levant le bras opposé jusqu'à l'horizontale, dans le prolongement du tronc.

### 7. Abdominaux

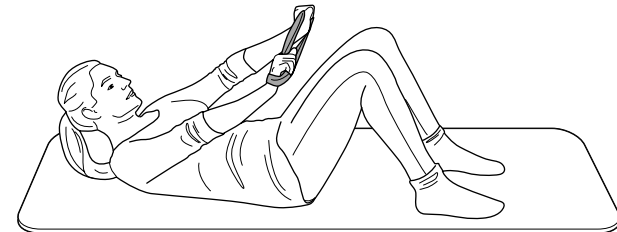
**Position initiale:** Allongez-vous sur le dos.

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



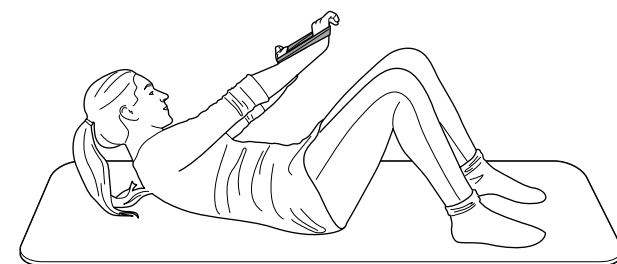
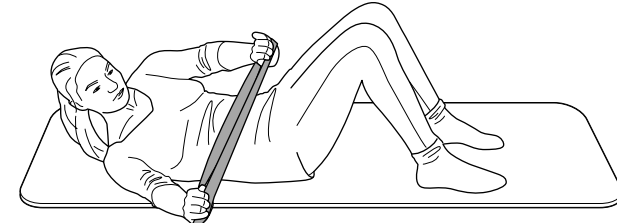
#### Exécution:

**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:

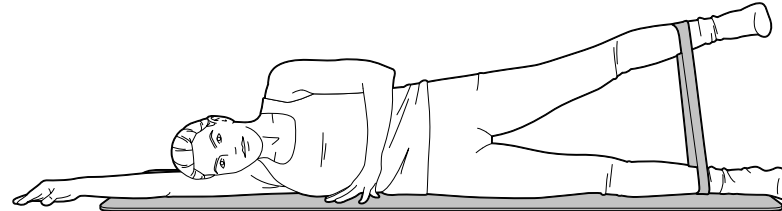
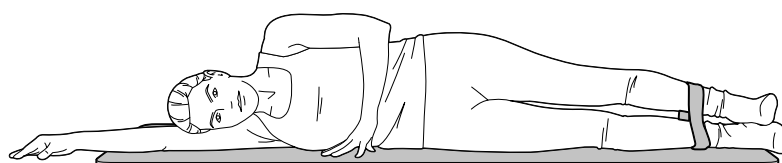
bougez les bras vers la gauche et la droite, en alternant. Entre les deux, reprenez toujours la position initiale. Comme pour la variante 1, relevez légèrement la tête et les épaules.



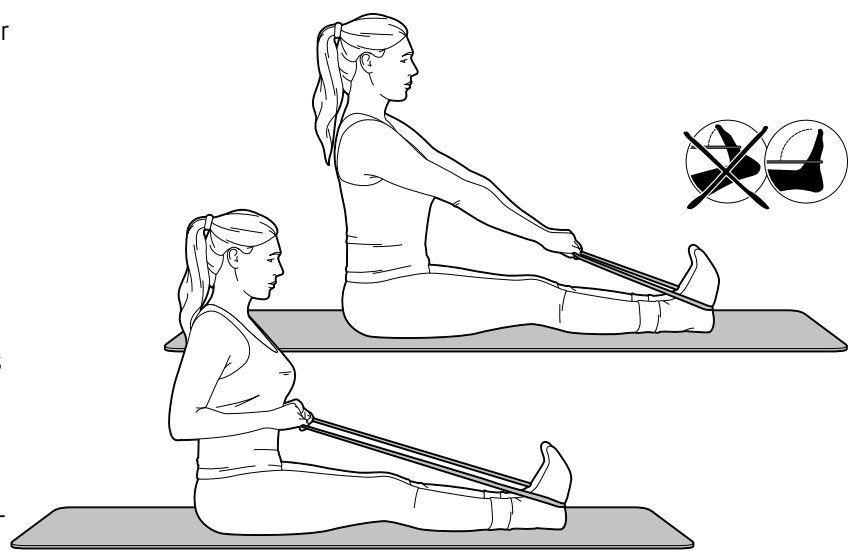
### 5. Extérieur des cuisses + fessiers

**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 bande. Tendez légèrement la bande 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.



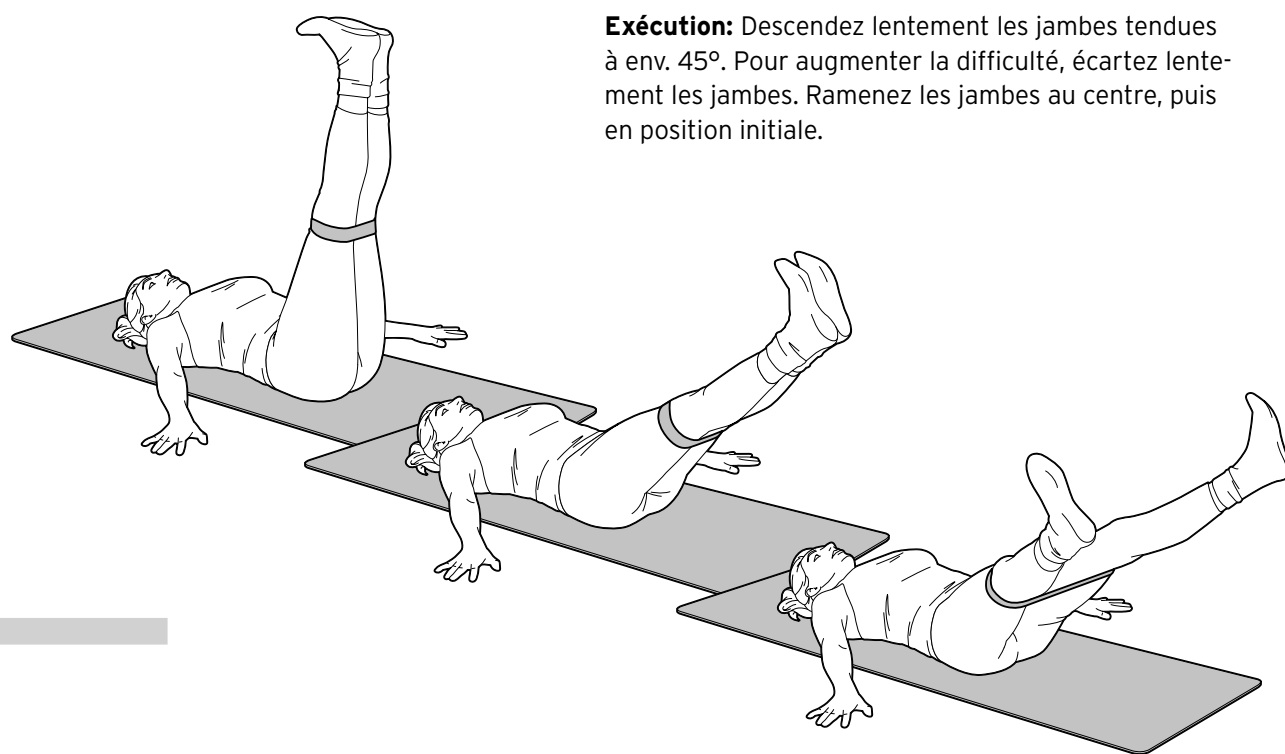
### 8. Haut + bas du dos



#### Position initiale:

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

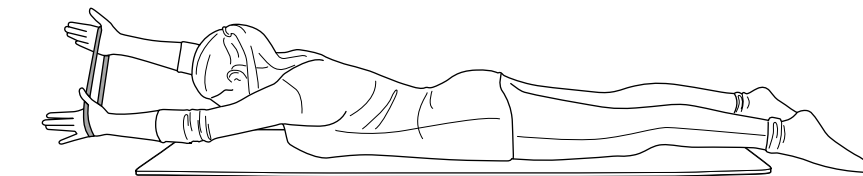
**Exécution:** Ramenez les mains vers la poitrine, coudes au corps. Ramenez lentement les bras en position initiale.



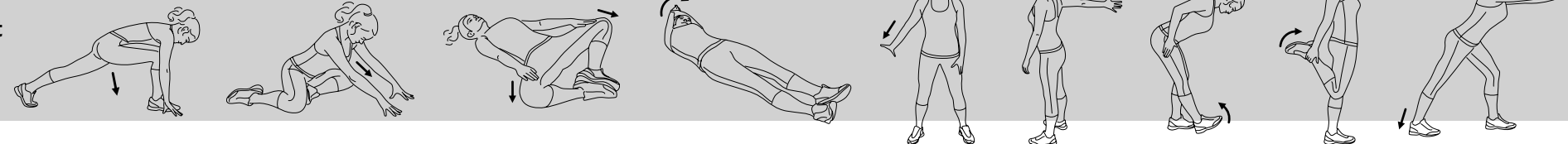
### 9. Épaules

**Position initiale:** 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.

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



#### Exercices d'étirement



Made exclusively for:  
 Tchibo GmbH, Überseering 18,  
 22297 Hamburg, Germany,  
 www.tchibo.ch

