

Bandes d'entraînement

Programme d'entraînement



www.fr.tchibo.ch/notices

Référence:
624 538

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 orange a une résistance faible et est donc idéale pour les débutants. La bande grise a une résistance modérée, la bande noire 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 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 orange pour un niveau de difficulté faible, la bande grise pour un niveau de difficulté modéré, ou la bande noire 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.

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, baisser, 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!

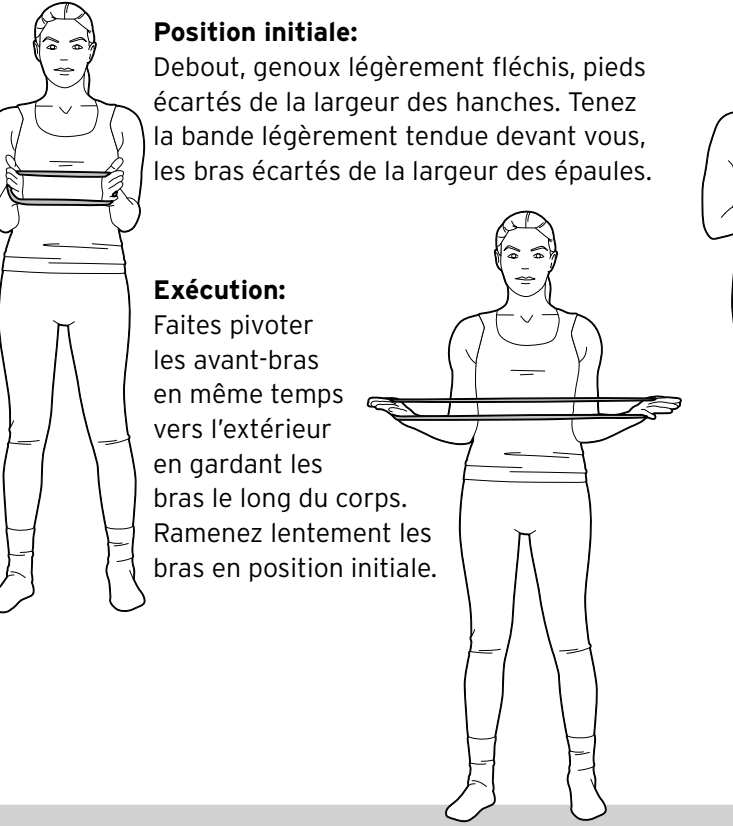
Pendant ces exercices, gardez la position pendant 20 à 35 secondes env.

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, tiquez-les légèrement pour les empêcher de coller si les conditions ambiantes sont défavorables.

1. Rotateurs (épaules)



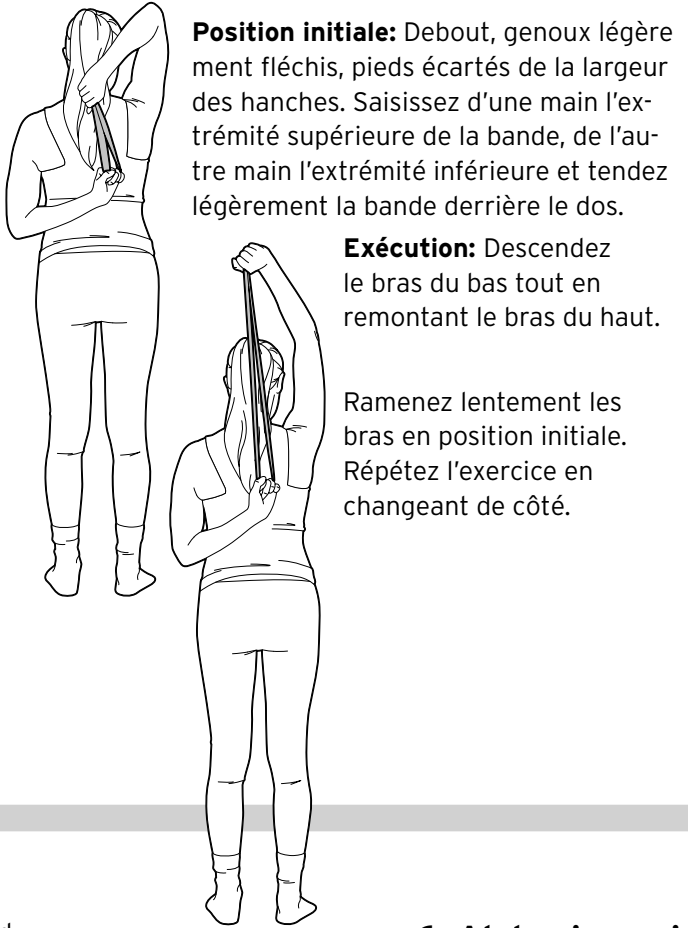
Position initiale:

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



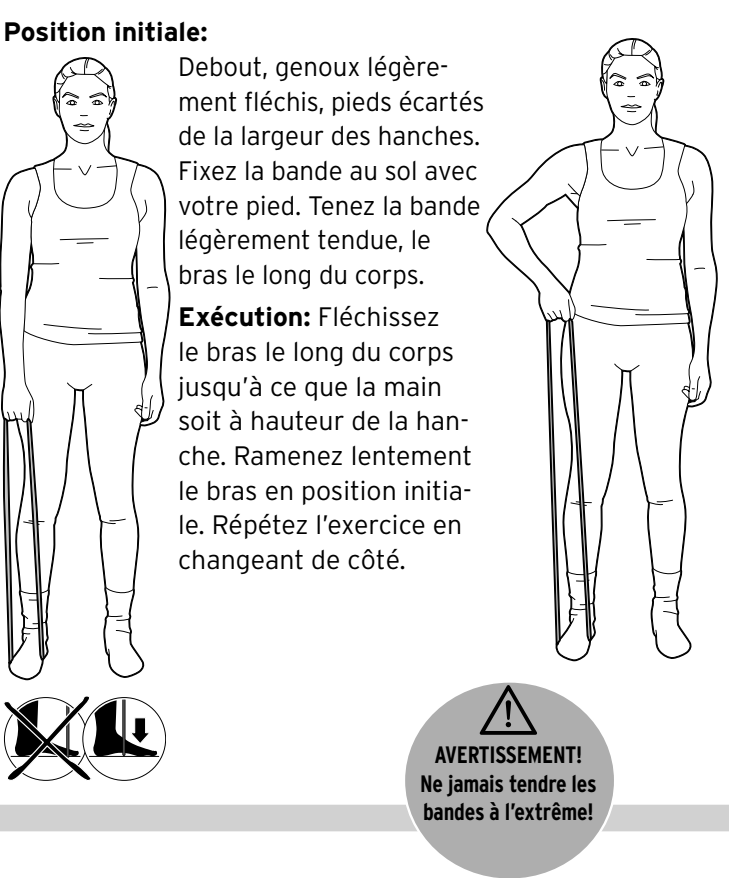
Position initiale:

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:

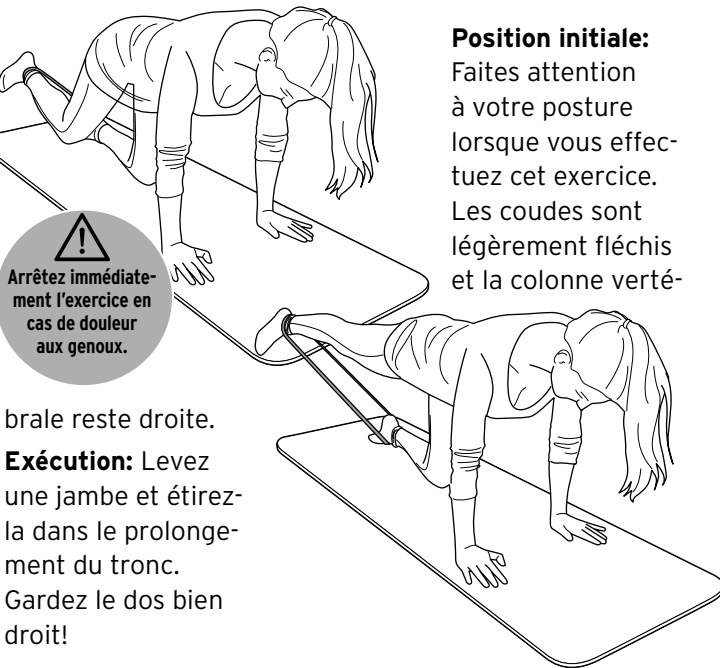
Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Fixez la bande au sol avec votre pied. Tenez la bande légèrement tendue, le bras le long du corps.

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



Position initiale:

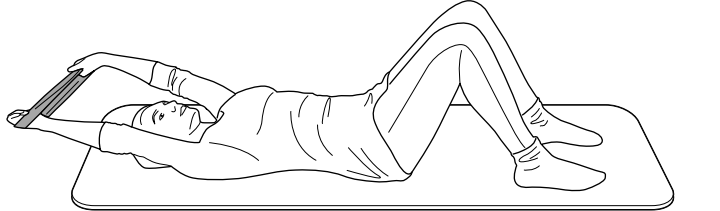
Faites attention à votre posture lorsque vous effectuez cet exercice. Les coudes sont légèrement fléchis et la colonne vertébrale reste droite.

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.



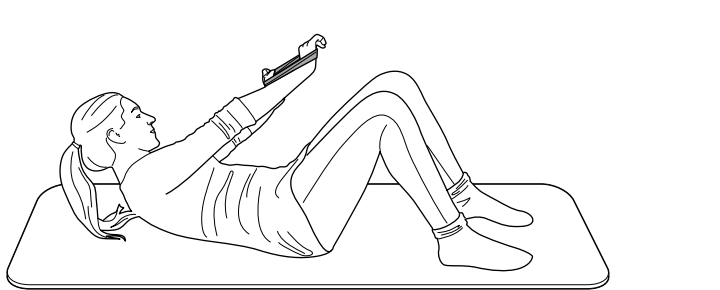
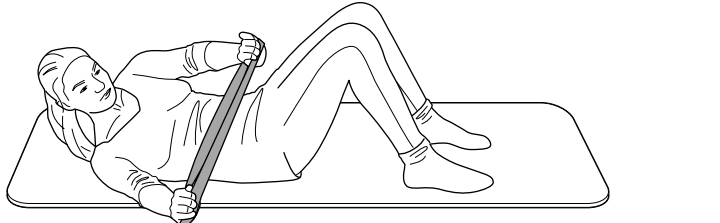
Exécution:

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

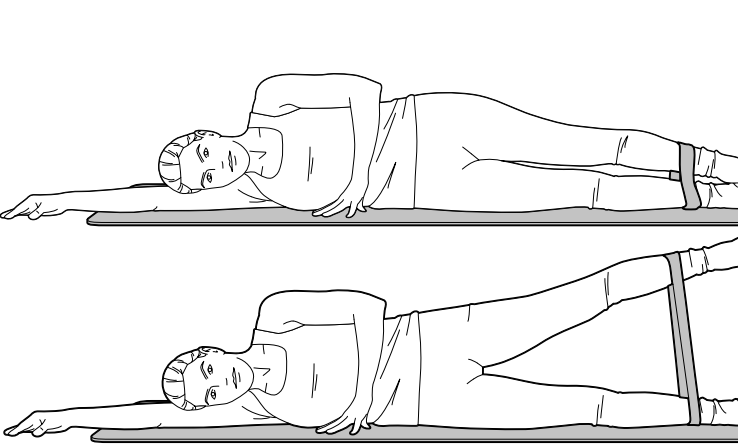
- Abdominaux obliques: bougez les bras vers la gauche et la droite, en alternant. Entre les deux, reprenez toujours la position initiale. Comme pour la variante 1, relevez légèrement la tête et les épaules.



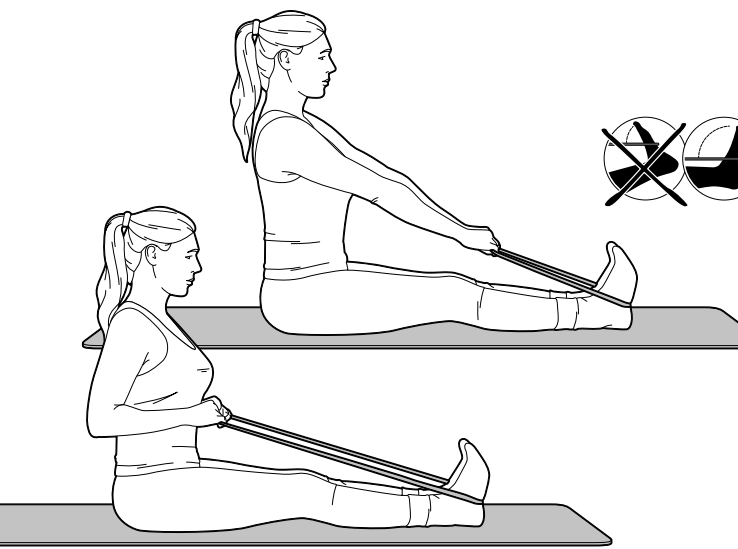
5. Extérieur des cuisses + fessiers

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.



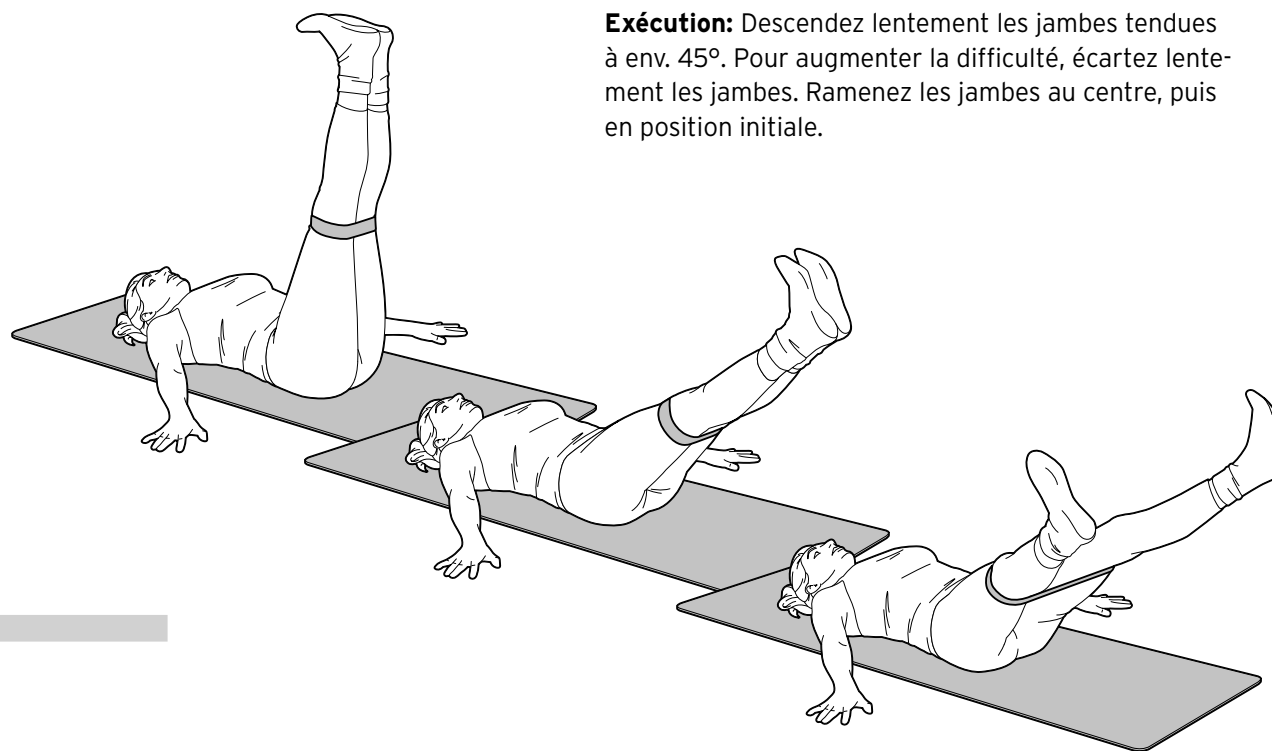
8. Haut + bas du dos



Position initiale:

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

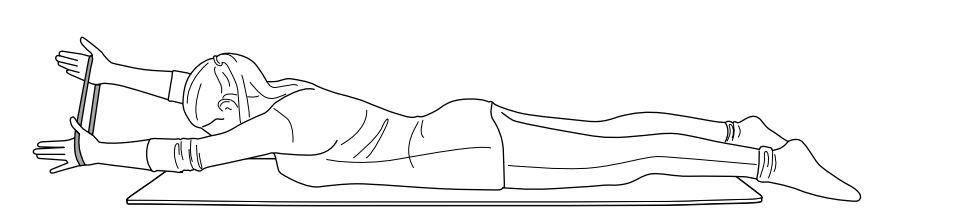
Exécution: Ramenez les mains vers la poitrine, coudes au corps. Ramenez lentement les bras en position initiale.



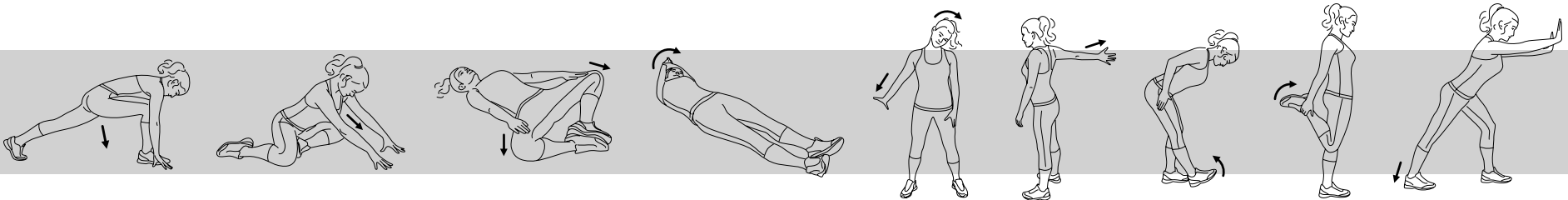
9. Épaules

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 tendez-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

