



fr

# Bandes d'entraînement

## Programme d'entraînement

### 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 cèdent 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'étouffement!

• 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).

Article produit à partir de latex de caoutchouc naturel susceptible de provoquer des allergies.

www.fr.tchibo.ch/notices

Référence:  
624 538

### 1. Rotateurs (épaules)



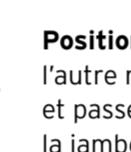
#### Position initiale:

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.

### 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 main 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:

Position de départ pour tous les exercices d'étirement: Relever le sternum, abaisser les épaules, flétrir 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; déchassez-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, talquez-les légèrement pour les empêcher de coller au corps. Ramenez lentement les bras en position initiale.

#### 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.

#### Exercices d'étirement



### 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:

Flétrissez 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!

### 6. Abdominaux inférieurs + cuisses



**Position initiale:** Allongé(e) au sol, jambes tendues vers le haut, la bande 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.

### 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.

### 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.

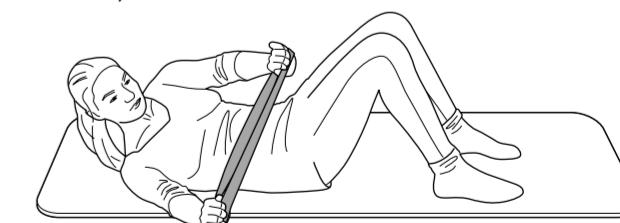


#### Exécution:

**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.





# Elastici fitness

## Poster con esercizi

it



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

### 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 danneggiamenti 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. L'elastico arancione esercita la minima resistenza ed è quindi ideale per i principianti. L'elastico grigio esercita una resistenza media, l'elastico nero esercita la massima resistenza ed è quindi ideale per le persone allenate.

Gli elastici fitness sono concepiti come attrezzi sportivi 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 ad un altro oggetto: Prestare attenzione che quest'ultimo sia sufficientemente stabile per resistere alla tensione 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.

• Un elastico fitness non può essere utilizzato contemporaneamente da più persone.

- Non modificare la struttura degli elastici fitness.
- Non usare gli elastici per scopi diversi!

### A cosa prestare attenzione durante ciascun esercizio

- Durante l'esecuzione di ogni esercizio mantenere la schiena diritta - non incarcare la schiena! In posizione eretta tenere le gambe leggermente flesse. Contrarre addome e glutei.
- Tener sempre saldamente l'elastico in modo che non possa scivolare dalle mani. Evitare il più possibile di flettere i polsi per non sovraccaricarli: devono essere un prolungamento dell'avambraccio.
- Fare in modo che l'elastico sia piatto quando entra a contatto con le diverse parti del corpo - non attorcigliato - per evitare strozzature.
- Mantenere l'elastico leggermente allungato già nella posizione di partenza.
- Eseguire gli esercizi con un ritmo regolare. Non fare movimenti a scatti. Evitare di far tornare indietro l'elastico in modo brusco, piuttosto tornare alla posizione di partenza sempre alla stessa velocità. La cosa più semplice è eseguire gli esercizi a ritmi prestabiliti, ad esempio 2 tempi si tira, 1 tempo si mantiene e 2 tempi si torna indietro. Continuare a provare fino a raggiungere il proprio ritmo regolare.

- Durante gli esercizi mantenere una respirazione regolare. Non trattenere il respiro! Inspirare all'inizio di ogni esercizio. Espirare nel momento di maggior sforzo dell'esercizio.

- Nei primi tempi eseguire solo da **tre a sei esercizi** per fascia muscolare. Ripetere gli esercizi solo alcune volte, in base alla propria condizione fisica (**circa 3-4 volte**).

- Introdurre una pausa di circa un minuto tra gli esercizi. Aumentare gradualmente da circa **10 a 20 ripetizioni**. Non allenarsi mai fino allo sfinito. Eseguire sempre gli esercizi da entrambi i lati.

- In base all'esercizio e alla resistenza desiderata scegliere l'elastico arancione per un livello di difficoltà ridotto, quello grigio per un livello medio e quello nero per un livello superiore in modo che l'esercizio possa essere eseguito nella posizione corretta affaticandosi nella misura adeguata. La resistenza è giusta quando l'esercizio diventa faticoso dopo 8-10 ripetizioni.

- i** Se si esegue un esercizio per la prima volta, compiere i movimenti davanti a uno specchio, in modo da poter controllare meglio la propria postura.

### Prima dell'allenamento: riscaldamento

Prima dell'allenamento riscaldarsi per circa 10 minuti. Muovere una dopo l'altra tutte le parti del corpo:

- Piegare la testa di lato, in avanti e all'indietro.
- Sollevare le spalle, abbassarle e ruotarle.
- Fare dei cerchi con le braccia.
- Spingere il busto in avanti, indietro e di lato.
- Piegare i fianchi in avanti e all'indietro, ruotare di lato.
- Correre sul posto.

### Dopo l'allenamento: allungamento

Sotto sono riportati alcuni esercizi di allungamento.

Posizione di base per tutti gli esercizi di allungamento: Petto in fuori, spalle all'indietro, flettere leggermente le ginocchia, ruotare leggermente verso l'esterno le punte dei piedi.

Tenere la schiena diritta!

Mantenere le posizioni degli esercizi per circa 20-35 secondi.

### Cura

- Un elastico può essere danneggiato se entra in contatto con oggetti taglienti o appuntiti. Pertanto togliere gli anelli e possibilmente non indossare le scarpe durante gli esercizi.

Accertarsi di non danneggiare l'elastico con le unghie.

- Proteggere gli elastici dalla luce solare e dal calore poiché possono logorarsi. Conservare gli elastici in luogo fresco e asciutto. Tenerlo anche lontano da superfici e oggetti appuntiti, taglienti o ruvidi. Eventualmente applicare del talco sugli elastici poiché possono attaccarsi in caso di condizioni ambientali sfavorevoli.

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.

Un elastico fitness non può essere utilizzato contemporaneamente da più 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»)

Codice articolo:  
624 538

## 1. Rotatori (spalle)

### Posizione di partenza:

Tenere le ginocchia leggermente flesse, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Tenere leggermente in tensione l'elastico con le braccia flesse davanti al corpo alla larghezza delle spalle.

### Esecuzione:

Ruotare contemporaneamente gli avambracci a lato. Gli avambracci rimangono aderenti al corpo. Riportare lentamente gli avambracci nella posizione di partenza.

## 5. Esterno coscia + glutei

**Posizione di partenza:** Sdraiarsi a terra su un fianco e sostenersi con la mano posizionata in alto davanti al corpo. Inserire i piedi vicini nell'elastico. Tenere leggermente in tensione l'elastico con la gamba posizionata in alto.

**Esecuzione:** Sollevare la gamba posizionata in alto mantenendola tesa. Riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza, senza appoggiarla. Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

## 8. Parte superiore + parte inferiore della schiena

### Posizione di partenza:

Tenere le ginocchia leggermente flesse, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Inserire i piedi vicini nell'elastico. Tenere leggermente in tensione l'elastico con le braccia distese a lato.

### Posizione di partenza:

Seduti a terra, gambe distese, tenere le ginocchia leggermente flesse, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Inserire i piedi vicini nell'elastico. Tenere leggermente in tensione l'elastico con le braccia distese a lato.

### Esecuzione:

Avvicinare le braccia al petto. I gomiti sono attaccati al corpo. Riportare lentamente gli avambracci nella posizione di partenza.

### Esercizi di allungamento



## 2. Tricipiti

### Posizione di partenza:

Tenere le ginocchia leggermente flesse, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Afferrare l'elastico con una mano dall'alto, con l'altra dal basso e tenerlo leggermente in tensione dietro la schiena.

### Esecuzione:

Spingere verso il basso il braccio posizionato in basso contemporaneamente spingere verso l'alto il braccio posizionato in alto. Riportare lentamente gli avambracci nella posizione di partenza. Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

## 6. Parte inferiore dell'addome + cosce

**Posizione di partenza:** Seduti a terra, gambe distese in alto, elastico stretto sulle ginocchia.

**Esecuzione:** Abbassare le gambe distese lentamente a circa 45°. Per intensificare l'esercizio allontanare lentamente le gambe tra di loro. Riunire le gambe lentamente e tornare alla posizione di partenza.

## 9. Spalle

**Posizione di partenza:** 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.

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



### Posizione di partenza:

### Esecuzione:

###