

# *Tchibo* Bandes élastiques de fitness



Vos nouvelles bandes de fitness ont différents degrés de résistance pour que vous puissiez définir individuellement l'intensité de votre entraînement.

## Consignes de sécurité

Veuillez observer avant l'entraînement toutes les consignes de sécurité et les indications pour exécuter les exercices afin d'éviter tout risque de blessure ou de dommage. Téléchargez le cas échéant le mode d'emploi pour le consulter ultérieurement.

Attirez également l'attention d'autres utilisateurs sur ce mode d'emploi.



## Exercices de fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 150739AB0XIXVI · 2025-07

[www.fr.tchibo.ch/notices](http://www.fr.tchibo.ch/notices)



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.ch](http://www.tchibo.ch)

**Référence: 725 310**

## Pour votre sécurité

### Domaine d'utilisation

Les bandes de fitness sont destinées au renforcement de la musculature. En trois degrés de résistance: SOFT = résistance faible (idéal pour les débutants); MEDIUM = résistance moyenne (pour les personnes normalement entraînées); STRONG = forte résistance (pour les avancés).

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.

### Remarques importantes

#### Consultez votre médecin!

- **Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**
- En cas de problèmes particuliers tels que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, troubles circulatoires, maladies inflamma-

toires des articulations ou des tendons, ou problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à l'avis d'un médecin. 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 convient pas à l'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.** Ne chargez pas les bandes de tout le poids de votre corps.

- 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 une bande, 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(e) ou distrait(e). Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à boire suffisamment 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 une 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 à des objets à arêtes vives! Ne pas fixer à des fenêtres ou à des portes.
- Ne portez pas de bijoux tels que des bagues ou des bracelets. Vous risqueriez de vous blesser et d'abîmer la bande de fitness.
- Pendant l'entraînement, portez des vêtements confortables.
- Entraînez-vous de préférence pieds nus ou 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!

### Remarque valable 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.
- 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, continuez à respirer régulièrement. 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 env. **10 à 20 répétitions**. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement. Effectuez toujours les exercices des deux côtés.
- Utilisez, selon l'exercice choisi et le degré de résistance recherché, la bande correspondant à un niveau de difficulté faible, moyen ou 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.

## Avant l'entraînement: l'échauffement

Échauffez-vous env. 10 minutes avant chaque séance. Pour cela, mobilisez toutes les parties du corps les unes après les autres:

- Inclinez la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Soulevez, abaissez, puis enroulez vos épaules.
- Faites des cercles avec les bras.
- Tendez la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculez les hanches vers l'avant et l'arrière et balancez-les sur les côtés.
- Courez sur place.

## Après l'entraînement: les étirements

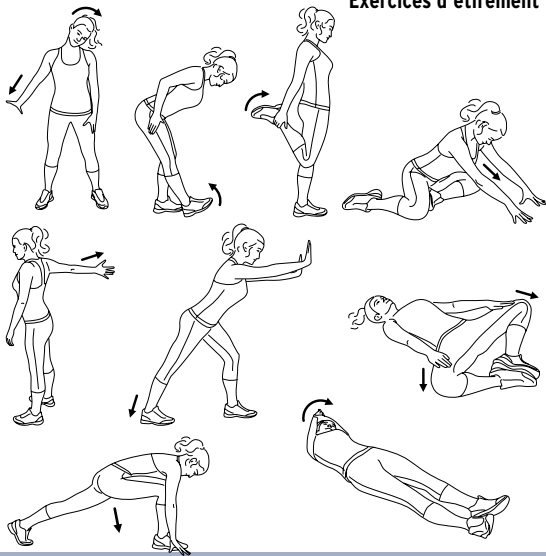
Position de départ pour tous les exercices d'étirement:

Relevez le sternum, abaissez les épaules, fléchissez légèrement les genoux, tournez les pieds légèrement vers l'extérieur.

Gardez le dos bien droit!

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

## Exercices d'étirement



**Position initiale:**

Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches.

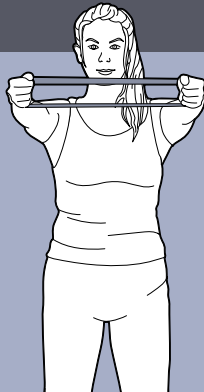
Tenez la bande à la hauteur des épaules avec les bras tendus.

**Exécution:**

Étirez les bras contre la résistance de la bande.

Tenez env. 4 secondes.

Ramenez lentement les bras en position initiale.

**1****Bras + épaules**

**Position initiale:**

Assis(e), genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches.

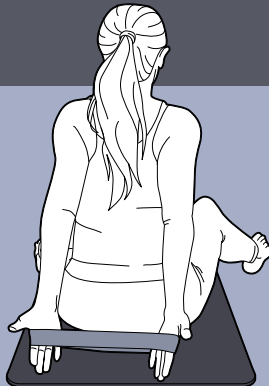
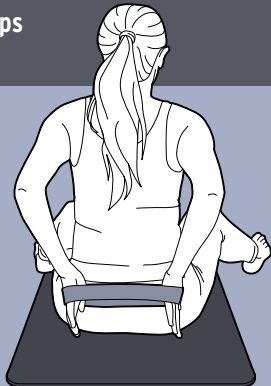
Tenez la bande derrière le dos en la tendant légèrement.

**Exécution:**

Étirez les bras contre la résistance de la bande.

Tenez env. 4 secondes.

Ramenez lentement les bras en position initiale.

**2****Épaules + triceps**

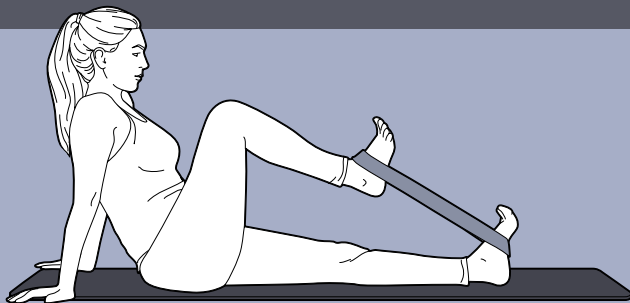
**Position initiale:**

Assis(e), jambes tendues, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la bande légèrement tendue avec les pieds.

**Exécution:**

Pliez une jambe vers le corps contre la résistance de la bande. Tenez env. 4 secondes. Ramenez lentement la jambe en position initiale.

Répétez l'exercice en changeant de côté.

**3****Cuisses + abdominaux inférieurs**



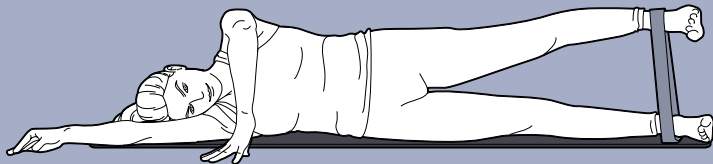
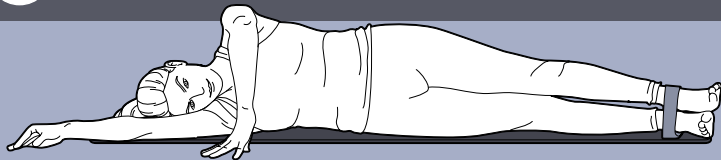
**Position initiale:**

Allongez-vous sur le côté, le corps bien aligné.  
La bande entoure les chevilles.

**Exécution:**

Levez la jambe supérieure contre la résistance de la bande.  
Tenez env. 4 secondes. Ramenez lentement la jambe en position initiale.

Répétez l'exercice en changeant de côté.

**4****Extérieur des jambes + fessiers**

**Position initiale:**

Allongez-vous sur le dos, les jambes tendues à la verticale vers le haut.

Tenez la bande légèrement tendue avec les pieds.

**Exécution:**

Étirez les jambes contre la résistance de la bande.

Tenez env. 4 secondes.

Ramenez lentement les jambes en position initiale.

**5****Extérieur des jambes  
+ fessiers**

**Position initiale:**

Mettez-vous légèrement en position de marche.

Mettez la bande sous tension avec un pied, jambe fléchie.

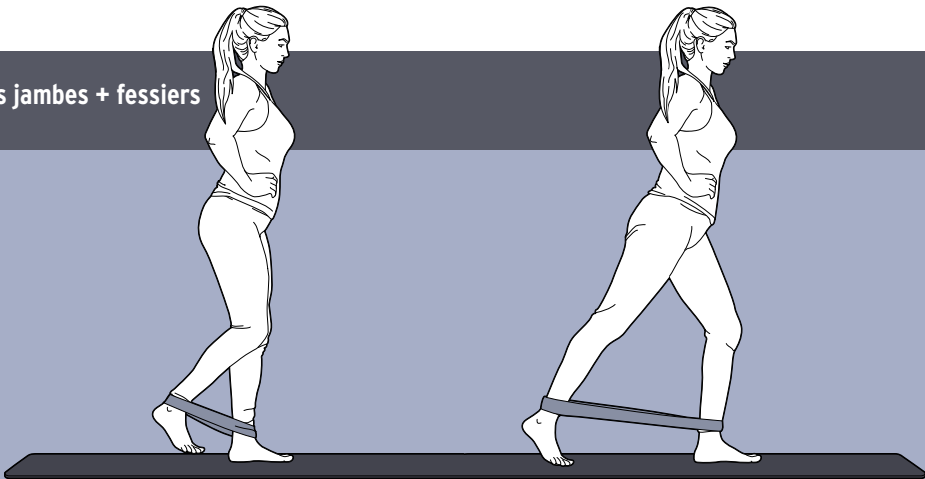
**Exécution:**

Tendez la jambe arrière contre la résistance de la bande.

Tenez env. 4 secondes.

Ramenez lentement la jambe en position initiale.

Répétez l'exercice en changeant de côté.

**6****Arrière des jambes + fessiers**

**Position initiale:**

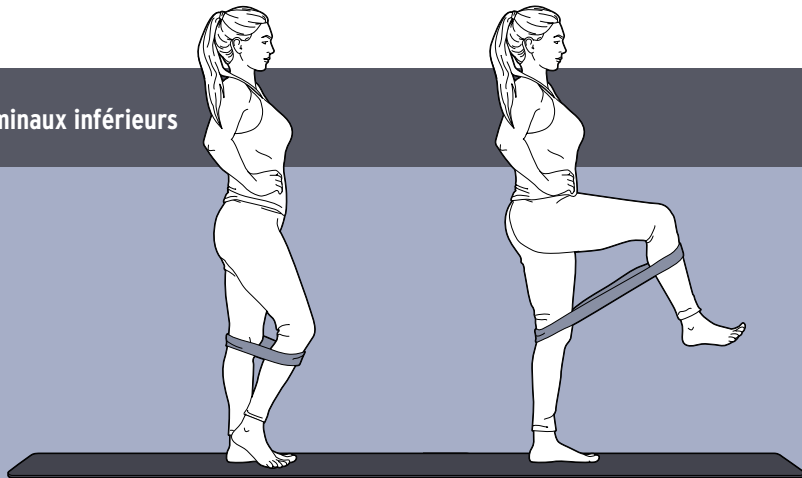
Mettez-vous en position de marche.

Tendez la bande sous les genoux avec une jambe légèrement fléchie.

**Exécution:**

Levez la jambe légèrement fléchie vers l'avant contre la résistance de la bande. Tenez env. 4 secondes. Ramenez lentement la jambe en position initiale.

Répétez l'exercice en changeant de côté.

**7****Cuisses + abdominaux inférieurs**

**Position initiale:**

Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches.

Tenez la bande tendue juste en dessous des genoux.

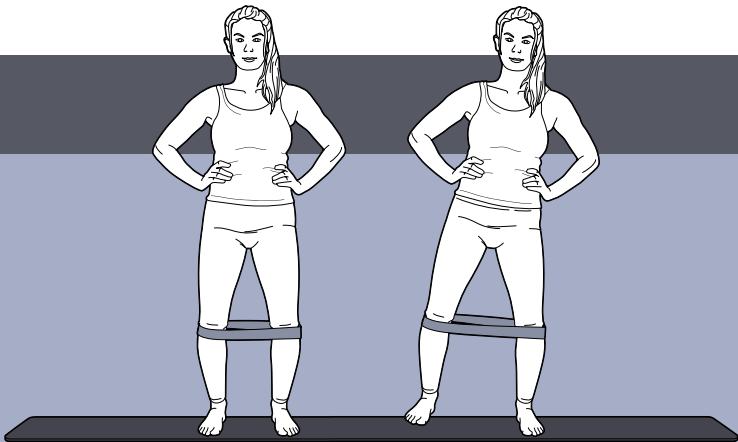
**Exécution:**

Levez une jambe vers le côté contre la résistance de la bande. Tenez env. 4 secondes. Ramenez lentement la jambe en position initiale.

Répétez l'exercice en changeant de côté.

**8**

**Extérieur des jambes  
+ fessiers**



**Position initiale:**

Assis(e), jambes légèrement tendues, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la bande tendue avec les pieds.

**Exécution:**

Poussez avec vos pieds vers les côtés contre la résistance de la bande.

Tenez env. 4 secondes.

Ramenez lentement les pieds en position initiale.

**9****Muscles et mobilité du pied**

**Position initiale:**

Assis(e), jambes légèrement tendues, pieds écartés de la largeur des hanches. La bande est passée sous un pied.

Tenez la bande tendue avec les mains.

**Exécution:**

Tirez votre pied vers votre corps à l'aide de la bande et appuyez avec votre pied contre la résistance de la bande.

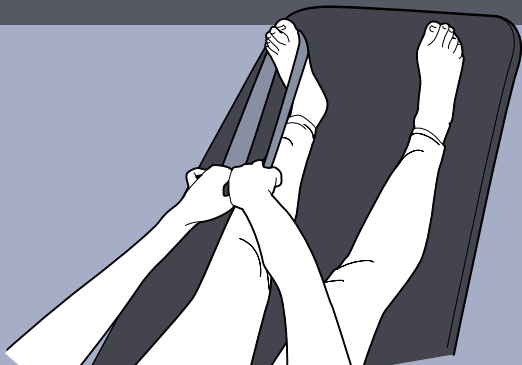
Tenez env. 4 secondes.

Relâchez lentement la bande.

Répétez l'exercice en changeant de côté.

10

## Muscles et mobilité du pied



**Position initiale:**

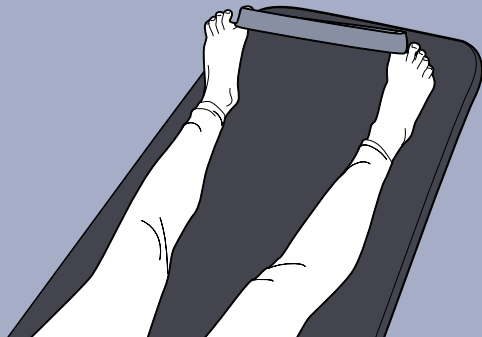
Assis(e), jambes légèrement tendues, pieds écartés de la largeur des hanches.

Tenez la bande tendue avec les gros orteils.

**Exécution:**

Tenez env. 4 secondes.

Puis relâchez lentement la tension.

**11****Étirement et mobilité des orteils**



**Position initiale:**

Assis(e), jambes légèrement tendues, pieds écartés de la largeur des hanches.

La bande entoure un gros orteil.

Tenez la bande tendue avec une main.

**Exécution:**

Tenez env. 4 secondes.

Relâchez lentement la tension.

Répétez l'exercice en changeant de côté.

12

## Étirement et mobilité des orteils



## Entretien

- Nettoyez les bandes à la main, à l'eau froide additionnée de savon doux. Observez aussi les indications figurant sur l'étiquette des bandes.
- Après le nettoyage, laissez sécher les bandes à l'air libre à température ambiante. Ne la posez pas sur le chauffage, et n'utilisez jamais de sèche-cheveux ou autre objet similaire pour les sécher!
- Rangez les bandes à un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil ainsi qu'à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.
- Matériau: nylon / polyester / latex



Pour des raisons de production, il se peut que l'article dégage une légère odeur lorsque vous le déballez pour la première fois. Cette odeur est sans aucun danger. Déballez l'article et laissez-le bien s'aérer avant de l'utiliser. L'odeur disparaîtra rapidement. Veillez à une aération suffisante!