



Training mit den Fitnessbändern



www.tchibo.de/anleitungen

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

Artikelnummer: 366 534

Zu Ihrer Sicherheit

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Verwendungszweck

Die Fitnessbänder sind für ein Training zur Stärkung der Muskulatur vorgesehen. Die grauen Bänder haben einen geringeren Widerstand als die grünen Bänder und sind daher bestens für Anfänger geeignet. Die Fitnessbänder sind als Sportgeräte für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen sind sie nicht geeignet.

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- **Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade – kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie Po und Bauch an.**
- Wenn Sie ein offenes Band verwenden, halten Sie es stets gut fest, so dass es Ihnen nicht aus den Händen gleiten kann. Wickeln Sie es ggf. einmal um die Hände bzw. Füße.
- Um die Handgelenke nicht zu überdehnen, knicken Sie sie möglichst nicht ab, sondern halten Sie sie in direkter Verlängerung zum Unterarm.
- Legen Sie das Band immer breittflächig um Körperteile - nicht verdreht -, um ein Abschnüren zu vermeiden.
- Halten Sie das Band bereits in der Ausgangsstellung leicht gedehnt.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Lassen Sie das Band nie zurückschnellen, sondern führen Sie es immer im gleichen Tempo in die Ausgangsposition zurück. Am einfachsten ist es, wenn Sie die Übungen in Zähltakten ausführen, z.B. 2 Takte ziehen, 1 Takt halten und 2 Takte zurückführen. Probieren Sie es aus, bis Sie Ihren eigenen gleichmäßigen Rhythmus gefunden haben.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter. Nicht den Atem anhalten! Zu Beginn jeder Übung atmen Sie ein. Am anstrengendsten Punkt der Übung atmen Sie aus.
- Führen Sie die Übungen immer zu beiden Seiten aus.
- Nehmen Sie sich anfangs nur drei bis sechs Übungen für verschiedene Muskelgruppen vor. Wiederholen Sie diese Übungen, je nach körperlicher Verfassung, nur wenige Male. Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von mindestens einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf etwa 10 bis 20 Wiederholungen. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung.

i Wenn Sie das erste Mal eine Übung ausführen, sollten Sie dies vor einem Spiegel tun, damit Sie Ihre Haltung besser kontrollieren können.

- Je nach Übung und gewünschtem Widerstand wählen Sie ein graues Band für einen mittleren oder ein grünes für einen höheren Schwierigkeitsgrad, so dass Sie die Übung in korrekter Haltung ausführen können, sich aber ausreichend anstrengen müssen.
- Das geschlossene Ringband eignet sich besonders für kurze Zugübungen und ersetzt das lästige Knoten eines Fitnessbandes. Die Übungen 11. - 14. werden mit dem geschlossenen Ringband ausgeführt.
- Beim offenen Band lässt sich der Widerstand zusätzlich ändern, indem Sie das Band kürzer bzw. länger fassen. Bei einigen Übungen kann das Band auch doppelt genommen werden.
- Den richtigen Widerstand haben Sie dann gewählt, wenn die Übung nach etwa 8 bis 10 Wiederholungen anstrengend wird.

Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.**
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie das Training sofort.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

Wichtige Hinweise

- Konsultieren Sie vor Beginn eines Übungsprogrammes Ihren Arzt und klären mit ihm, ob und welche Übungen für Sie geeignet sind.
- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie mit den Übungen beginnen.
- Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs ganz langsam. Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Die Fitnessbänder sind kein Spielzeug und müssen für Kinder unzugänglich sein.
- Sollten Sie Kindern die Benutzung der Bänder erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Bei unsachgemäßem oder übersteigertem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Prüfen Sie die Bänder vor jeder Anwendung. Falls eines angegriffen, porös oder angerissen erscheint, benutzen Sie es nicht.
- Falls Sie ein Band zum Üben befestigen, achten Sie darauf, dass das Befestigungsobjekt stabil genug ist, um dem Zug des Bandes standzuhalten; also keine Tischbeine oder Ähnliches!
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.
- Trainieren Sie vorzugsweise in Sportsocken. Achten Sie aber unbedingt auf einen festen und sicheren Stand. Trainieren Sie aber nicht in Socken auf einem glatten Untergrund, da Sie sonst ausrutschen und sich verletzen können. Verwenden Sie z.B. eine rutschhemmende Fitnessmatte.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.
- Ein Fitnessband darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Die Fitnessbänder dürfen in ihrer Konstruktion nicht verändert werden.
- Dehnen Sie das Band nur so weit, wie es noch elastisch nachgibt. Dehnen Sie es nicht mit Gewalt darüber hinaus, da sonst die Struktur beschädigt wird.

Vor dem Training: Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor dem Training ca. 10 Minuten auf. Mobilisieren Sie dafür nacheinander alle Körperteile:

- Den Kopf zur Seite, nach vorne und hinten neigen.
- Die Schultern heben, senken und rollen.
- Mit den Armen kreisen.
- Die Brust nach vorne, hinten und zur Seite bewegen.
- Die Hüften nach vorne, hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen.

Nach dem Training: Dehnen

Einige Dehnübungen finden Sie unten abgebildet.

Grundposition bei allen Dehnübungen: Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade!

Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.

Pflege

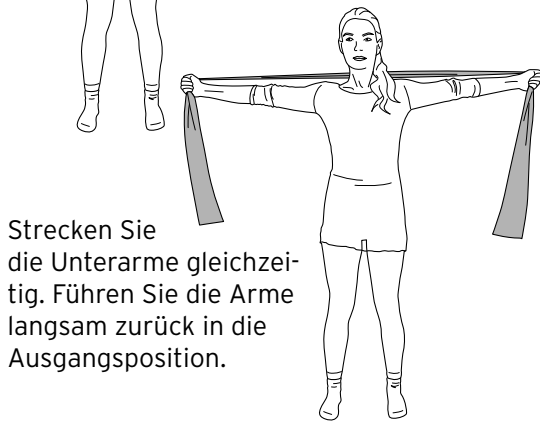
- Ein Band kann beschädigt werden, wenn es mit scharfen oder spitzen Gegenständen in Berührung kommt. Nehmen Sie deshalb Ringe ab und tragen Sie bei den Übungen Turnschuhe oder gar keine Schuhe. Achten Sie darauf, dass Sie das Band nicht mit den Fingernägeln beschädigen.
- Die Bänder sind aus extrem dehnbarem Latex. Bei der Dehnung eines Bandes erhöht sich dessen Temperatur und es kann vorkommen, dass es an Stellen, an denen es gehalten wird, zusammenklebt. Beugen Sie dem vor, indem Sie es regelmäßig mit Talkum einpulvern.
- Lösen Sie eventuelle Knoten gleich nach dem Training.
- Schützen Sie die Bänder vor Sonnenlicht und Hitze, da sie sonst brüchig werden. Bewahren Sie die Bänder kühl und trocken auf. Schützen Sie sie auch vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.



1. Nacken

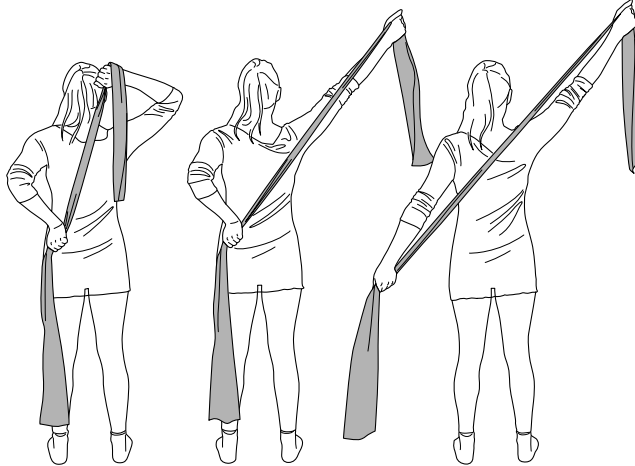


Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band hinter dem Nacken auf Spannung.



Strecken Sie die Unterarme gleichzeitig. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.

2. Schultern + Trizeps



Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band diagonal hinter dem Kopf auf Spannung.

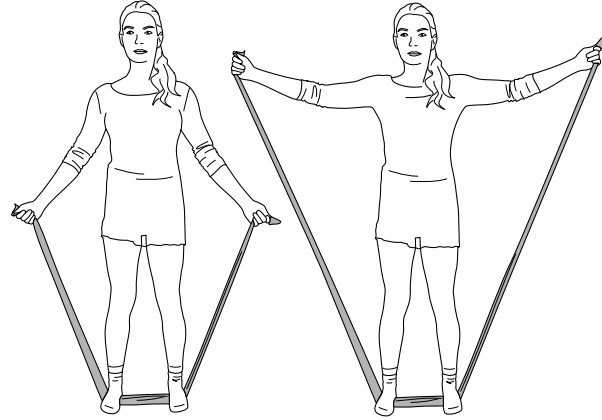
Strecken Sie beide Arme gleichzeitig in die Diagonale. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

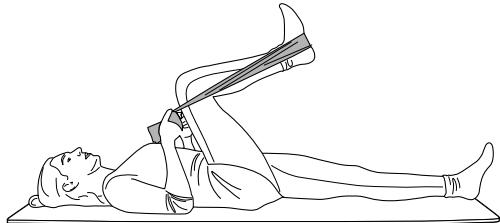
3. Arme + Schultern

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander auf das Band. In der Ausgangsposition sind die Arme seitlich nach unten gerichtet. Halten Sie das Band mit nicht ganz durchgestreckten Armen auf Spannung.

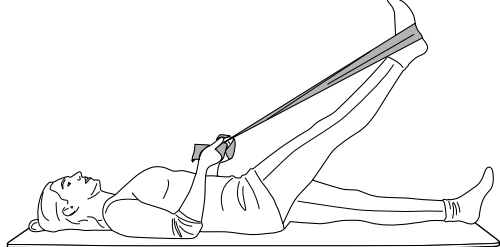
Ziehen Sie die Arme gleichzeitig bis auf Schulterhöhe nach oben. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.



6. Beine



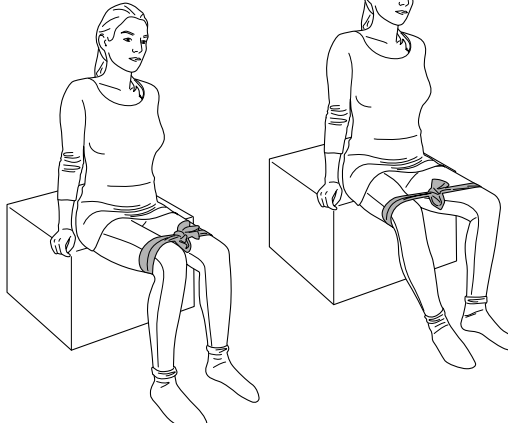
Legen Sie sich gerade auf den Rücken. Halten Sie das Band bei angewinkeltem Bein mit einem Fuß auf Spannung. Die Arme liegen angewinkelt am Körper an, die Unterarme zeigen nach oben.



Strecken Sie das Bein gegen den Widerstand des Bandes. Die Arme bleiben dabei in Position. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

7. Oberschenkel



Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl o.Ä. Die Beine sollten einen 90°-Winkel oder leicht mehr bilden.

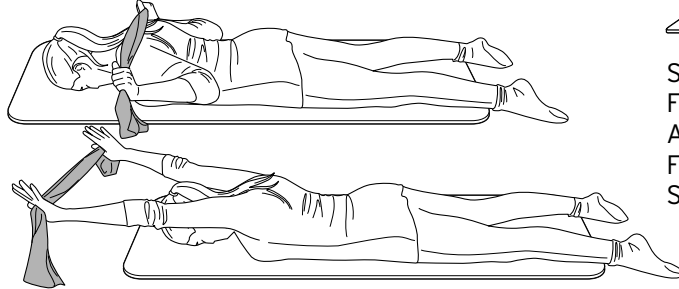
Wickeln Sie das Band um die Oberschenkel. Ziehen Sie die Knie gegen den Bandwiderstand nach außen.

Führen Sie die Beine langsam zurück in die Ausgangsposition.

8. Rücken

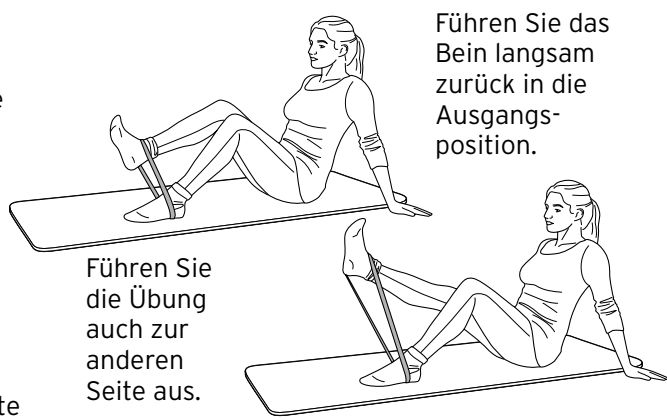
Legen Sie sich flach auf den Bauch, die Beine etwa hüftbreit gespreizt, die Kniegelenke gestreckt. Halten Sie das Band hinter dem Nacken mit angewinkelten Armen auf Spannung. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Strecken Sie die Arme nach vorn. Legen Sie sie dabei nicht auf den Boden. Heben Sie nicht den Kopf an. Spannen Sie die Pomuskeln an. Führen Sie die Arme zurück in die Ausgangsposition.



12. Beine

Setzen Sie sich auf den Boden und stützen Sie sich mit den Händen nach hinten ab. Winkeln Sie die Beine leicht an. Heben Sie nun ein Bein etwas vom Boden ab und halten Sie das Band auf Spannung. Strecken Sie das Bein.



Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

13. Hinterer Oberschenkel + Po



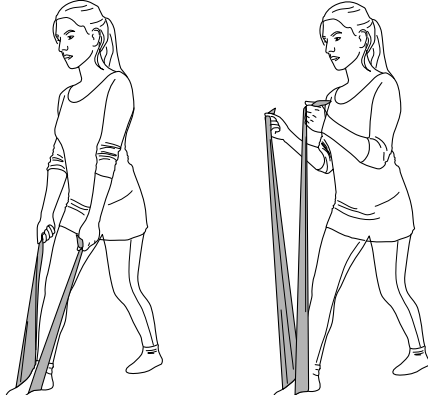
Achten Sie bei dieser Übung auf die Haltung. Die Ellbogen sind leicht gebeugt und die Wirbelsäule bleibt gerade.

Heben Sie ein Bein an und strecken Sie es aus, so dass es in Verlängerung des Rumpfes ist. Achten Sie auf einen geraden Rücken!

Steigern Sie ggf. die Übung, indem Sie den gegenüberliegenden Arm gerade nach vorn - in Verlängerung zum Rumpf - strecken.

4. Arme

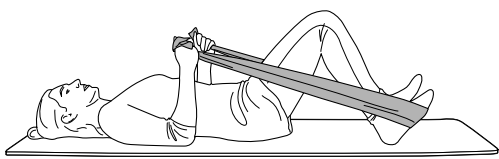
Stellen Sie sich in Schrittstellung mit dem vorderen Fuß auf das Band und halten Sie es mit nach unten gerichteten Armen auf Spannung.



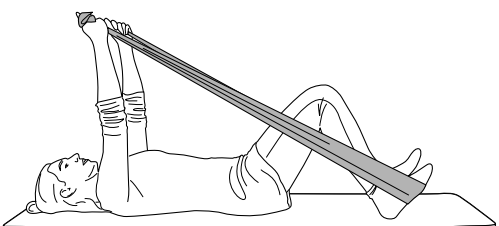
Beugen Sie die Arme wechselseitig oder gleichzeitig. Die Ellbogen bleiben dabei nah am Körper. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.

Stellen Sie nach einigen Wiederholungen den anderen Fuß nach vorne aufs Band.

5. Brust und Schultern



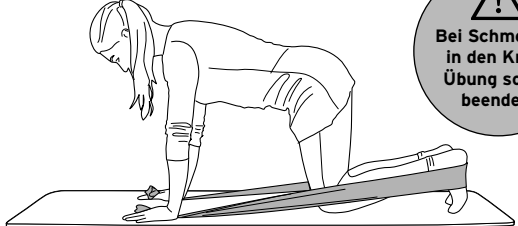
Legen Sie sich auf den Rücken. Die Füße sind am Boden und die Beine leicht angewinkelt. Die Ellbogen liegen dicht am Körper.



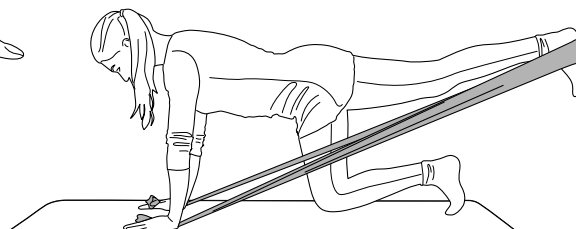
Strecken Sie die Arme gleichzeitig oder wechselseitig gerade nach oben. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.

9. Oberschenkel, Rücken + Po

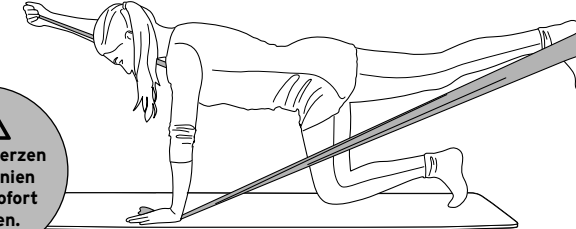
Gehen Sie in den 4-Füßler-Stand, das Band um einen Fuß gewickelt und leicht auf Spannung gehalten. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Überstrecken Sie den Kopf nicht. Der Nacken soll in einer Linie mit dem Rückgrat verlaufen.



Strecken Sie das Bein gerade nach hinten. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne es abzusetzen. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

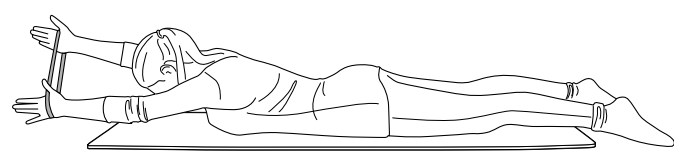


Für Fortgeschrittene: Strecken Sie den gegenüberliegenden Arm zusätzlich nach vorne. Achten Sie auf die Kopfhaltung. Nacken nicht überstrecken.



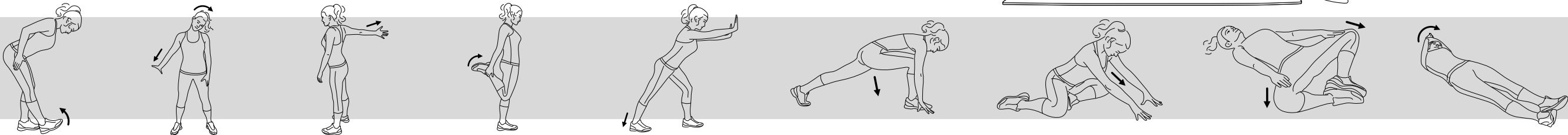
14. Schultern

Legen Sie sich flach auf den Bauch, die Beine etwa hüftbreit gespreizt, die Kniegelenke gestreckt. Strecken Sie die Arme mit dem umgelegten Band nach vorne und halten Sie das Band auf Spannung. Legen Sie die Arme nicht ab. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.



Heben Sie nun diagonal einen Arm und ein Bein im Wechsel an. Die Ellbogen- und Kniegelenke bleiben dabei gestreckt.

Dehnübungen





fr

Entraînement avec les bandes de fitness



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

L'entraînement avec les bandes de fitness permet de renforcer la musculature. Les bandes grises offrent une plus faible résistance que les bandes vertes et conviennent mieux aux débutants. Ces bandes de fitness ont été conçues comme appareils de musculation à usage domestique. Elles ne sont pas prévues pour une utilisation commerciale dans des clubs de fitness ou dans des établissements thérapeutiques.

Remarques valables pour tous les exercices

- Faites tous les exercices en gardant le dos droit, sans le cambrer! En position debout, gardez les jambes légèrement fléchies. Contractez les abdominaux et les fessiers.
- Lorsque vous utilisez une bande ouverte, tenez-la fermement afin qu'elle ne vous glisse pas entre les mains. Le cas échéant, enroulez-la une fois autour des mains ou des pieds.
- Pour éviter de trop solliciter les poignets, évitez de les plier et gardez-les dans le prolongement de l'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.
- Faites les exercices à une allure régulière. Ne faites pas de mouvements brusques. Ne laissez jamais se retendre de lui-même la bande élastique mais ramenez-la toujours dans sa position initiale en gardant le même rythme. Les exercices sont plus faciles à faire en suivant une cadence de comptage, par ex. tirer en 2 temps, tenir 1 temps et ramener en 2 temps. Testez les mouvements jusqu'à ce que vous trouviez votre propre régularité de rythme.
- Pendant les exercices, respirez de façon régulière. Ne retenez pas votre souffle! Inspirez au début de chaque exercice et expirez dans l'effort.
- Effectuez toujours les exercices des deux côtés.
- Au début, n'effectuez qu'entre trois et six exercices pour chaque groupe de muscles. Ne répétez ces exercices que quelques fois, en fonction de votre condition physique. Faites une pause d'au moins une minute entre chaque exercice. Augmentez progressivement jusqu'à 10 à 20 répétitions environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement!

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

- Selon l'exercice et la résistance souhaitée pour la bande élastique, choisissez une bande grise pour une difficulté moyenne ou une bande verte pour une plus grande difficulté et tenez-la de façon à pouvoir effectuer l'exercice dans la position correcte tout en fournissant suffisamment d'effort.
- La bande circulaire fermée est particulièrement appropriée aux exercices où il faut étirer la bande sur une petite distance et vous évite de nouer péniblement une bande ouverte. Les exercices 11 à 14 sont exécutés avec la bande circulaire.
- Avec une bande ouverte, la résistance est plus facilement modulable, il suffit de saisir la bande de manière à la raccourcir ou à la rallonger. Pour certains exercices, vous pouvez utiliser la bande repliée sur elle-même.
- Vous saurez que vous avez choisi la résistance appropriée lorsque vous commencerez à sentir l'effort au bout de 8 à 10 répétitions.

Consultez votre médecin!

- Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure cet entraînement vous convient.
- En cas de problèmes particuliers tels que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons et problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à l'avis du médecin. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé!
- Arrêtez immédiatement votre séance et appelez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, essoufflement excessif ou douleur à la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires et musculaires.
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

Remarques importantes

- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin pour voir si les exercices vous conviennent et vous faire prescrire les exercices appropriés.
- Echauffez-vous avant de commencer les exercices.
- Si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer une activité physique, commencez très lentement. Interrompez l'exercice 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.
- Si vous autorisez des enfants à utiliser les bandes, expliquez-leur en bien le mode d'utilisation et surveillez-les pendant les exercices. Un entraînement qui serait non conforme ou trop poussé peut porter atteinte à la santé.
- Ne faites pas d'exercice en cas de fatigue ou de problèmes de concentration. 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.
- Avant chaque utilisation, vérifiez l'état des bandes. Ne les utilisez pas si elles paraissent endommagées, poreuses ou effilochées.
- Si vous fixez une bande à un objet, veillez à ce que l'objet auquel vous l'avez fixée soit suffisamment stable pour supporter la résistance de la bande. Ainsi, n'attachez pas la bande élastique à un pied de table ou autre objet similaire!
- 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 jamais en chaussettes sur un sol lisse, vous risqueriez de glisser et de vous blesser. Utilisez par exemple un tapis de gymnastique antidérapant.
- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour vos mouvements lorsque vous vous entraînez. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante avec d'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.
- Tenez la bande seulement dans la limite de son élasticité. Ne la tendez pas en forçant excessivement pour ne pas endommager la structure du textile.

Avant l'entraînement: échauffement

Echauffez-vous environ 10 minutes avant chaque entraînement. Pour cela, mobilisez toutes les parties de votre corps les unes après les autres:

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

Après l'entraînement: étirement

Vous trouverez ci-dessous des exercices d'étirement.

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 20 à 35 secondes env.

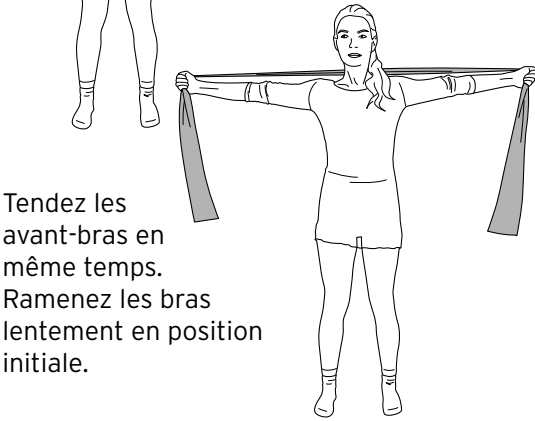
Entretien

- Vous pouvez endommager une bande si vous la mettez au contact d'un objet coupant ou pointu. Enlevez donc vos bagues et portez des baskets ou faites les exercices sans chaussures. Veillez à ne pas endommager la bande avec les ongles.
- Les bandes sont en latex extrêmement extensible. Lorsqu'une bande est étirée, sa température augmente et il peut arriver qu'elle colle au niveau des endroits où on la tient. Pour éviter cela, poudrez-la régulièrement avec du talc.
- Si vous faites des nœuds, défaites-les immédiatement après l'entraînement.
- Protégez les bandes du rayonnement solaire et de la chaleur pour éviter qu'elles ne deviennent friables. Rangez les bandes dans un endroit frais et sec. Protégez-les également des surfaces et objets pointus, coupants ou rugueux.



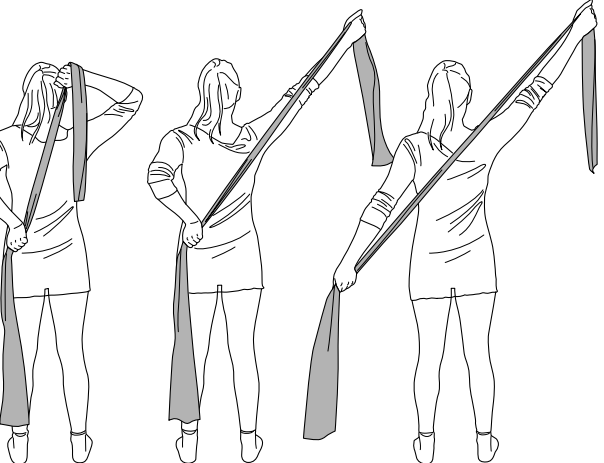
1. Nuque

Mettez-vous debout, genoux légèrement pliés, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la bande derrière la nuque en la tendant légèrement.



Tendez les avant-bras en même temps. Ramenez les bras lentement en position initiale.

2. Epaules + triceps



Mettez-vous debout, genoux légèrement pliés, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la bande en diagonale derrière la tête en la tendant légèrement.

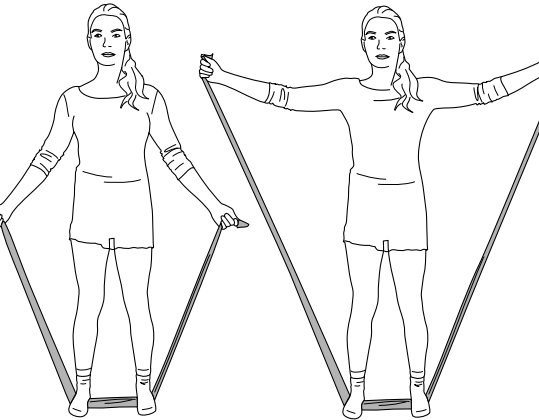
Ecarter les deux bras en même temps de manière à tendre la bande en diagonale. Ramenez les bras lentement en position initiale.

Répétez l'exercice en changeant de côté.

3. Bras + épaules

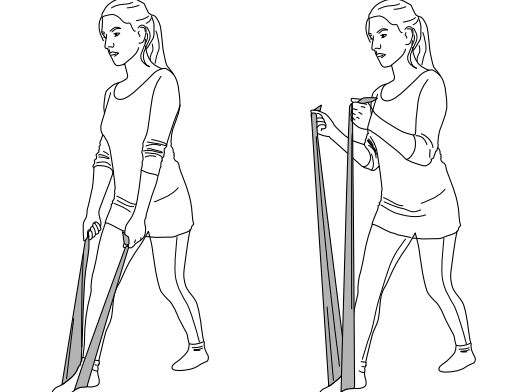
Mettez-vous debout, les pieds sur la bande, genoux légèrement pliés et pieds écartés de la largeur des hanches. En position initiale, les bras sont sur les côtés et pointent en direction du sol. Les bras, légèrement pliés, maintiennent la bande sous tension.

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



4. Bras

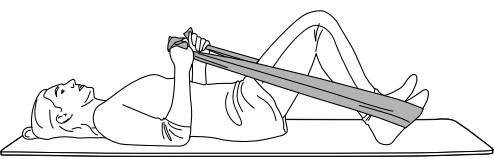
Mettez-vous debout en position de marche, le pied avant sur la bande, et maintenez la bande sous tension, les bras pointant en direction du sol.



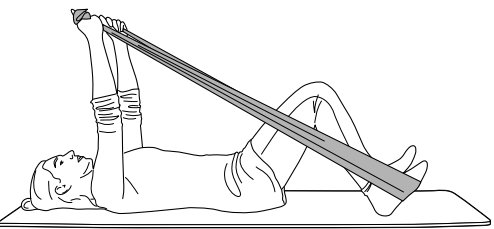
Relevez les avant-bras l'un après l'autre ou en même temps. Les coudes restent plaqués au corps. Ramenez lentement les bras en position initiale.

Après avoir répété le mouvement plusieurs fois, mettez l'autre pied sur la bande.

5. Poitrine et épaules

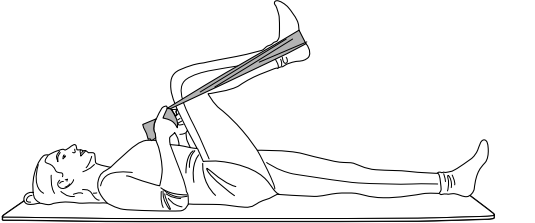


Allongez-vous sur le dos. Repliez légèrement les jambes en gardant les pieds au sol. Les coudes sont plaqués au corps.

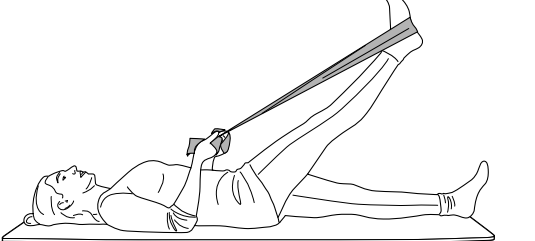


Relevez les bras tendus, en même temps ou l'un après l'autre, jusqu'à hauteur des épaules. Ramenez les bras lentement en position initiale.

6. Jambes



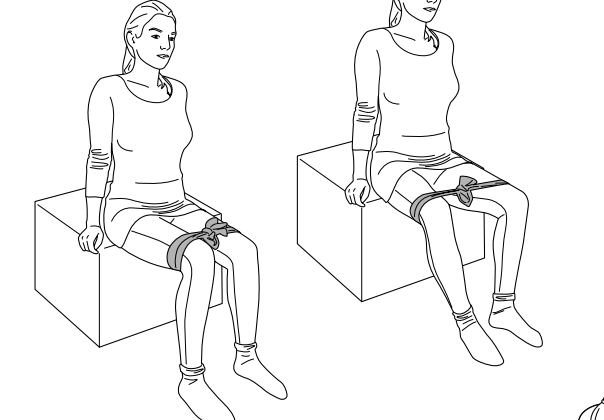
Allongez-vous sur le dos. Repliez une jambe et mettez la bande sous tension avec le pied. Les bras sont plaqués au corps, les avant-bras sont repliés et pointent en direction du plafond.



Etirez la jambe pour tendre la bande. Les bras restent en position. Ramenez lentement la jambe en position initiale.

Répétez l'exercice en changeant de côté.

7. Cuisses



Asseyez-vous le dos bien droit sur une chaise ou autre. Les jambes doivent former un angle d'au moins 90°.

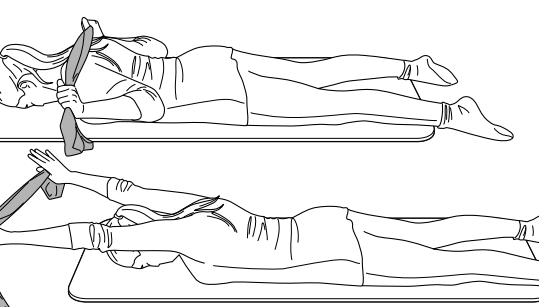
Enroulez la bande autour des cuisses. Ecarter les genoux vers l'extérieur pour mettre la bande sous tension.

Ramenez lentement les jambes en position initiale.

8. Dos

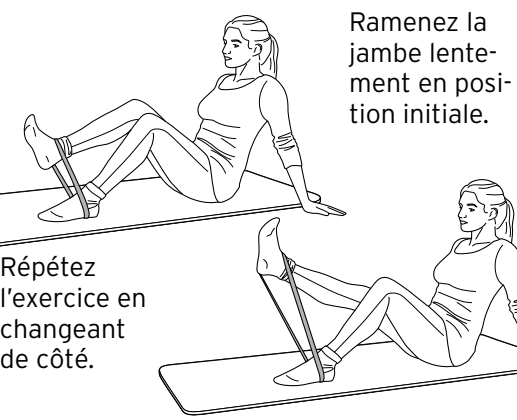
Allongez-vous sur le ventre, les jambes tendues, écartées environ de la largeur des hanches. Tenez la bande derrière la nuque, les bras repliés, en la maintenant sous tension. Gardez la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Tendez les bras vers l'avant. Ne les posez pas sur le sol, ne relevez pas la tête. Contractez les muscles fessiers. Ramenez les bras en position initiale.



12. Jambes

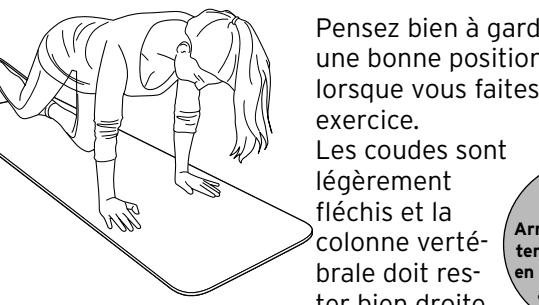
Asseyez-vous sur le sol et appuyez-vous sur les mains, placées un peu en retrait. Repliez légèrement les jambes en gardant les pieds au sol. Relevez une jambe du sol et maintenez la bande sous tension. Tendez la jambe.



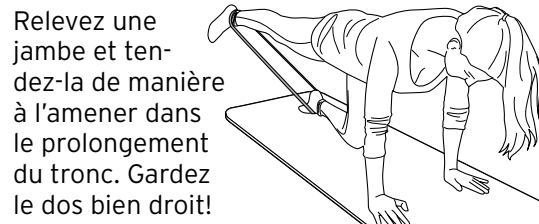
Répétez l'exercice en changeant de côté.

Ramenez la jambe lentement en position initiale.

13. Arrière des cuisses + fessiers



Pensez bien à garder une bonne position lorsque vous faites cet exercice. Les coudes sont légèrement fléchis et la colonne vertébrale doit rester bien droite.

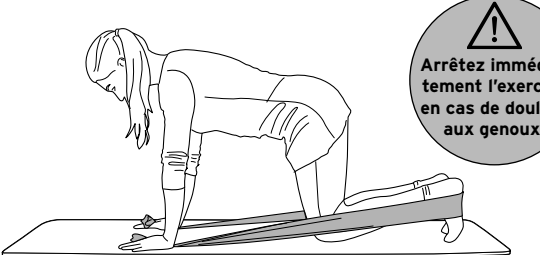


Relevez une jambe et tendez-la de manière à l'amener dans le prolongement du tronc. Gardez le dos bien droit!

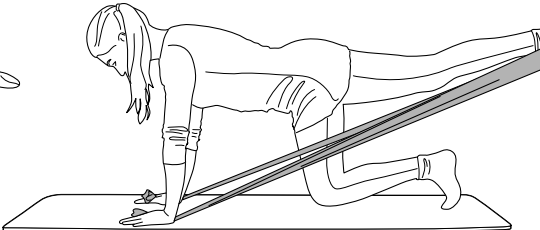
Vous pouvez également augmenter la difficulté de l'exercice en tendant le bras opposé vers l'avant - dans le prolongement du tronc.

9. Cuisses, dos + fessiers

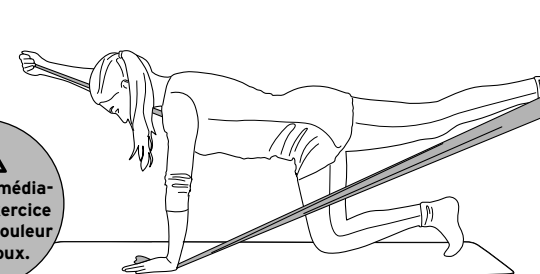
Mettez-vous à quatre pattes, la bande enroulée autour d'un pied et légèrement sous tension. Veillez à garder le dos bien droit et à ne pas relever la tête. La nuque doit être dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Levez la jambe en arrière et ramenez-la lentement en position initiale, sans la reposer. Répétez l'exercice en changeant de côté.



Pour pratiquants avancés: tendez le bras opposé en avant. Faites attention à votre position. Ne pas relever la tête.



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

14. Epaules

Allongez vous à plat ventre, les jambes tendues, à peu près écartées de la largeur des hanches. Passez les bras dans la bande et mettez la bande sous tension. Tendez les bras vers l'avant. Ne posez pas les bras au sol. La nuque doit rester dans le prolongement de la colonne vertébrale.



10. Abdominaux

Allongez-vous sur le dos. Repliez légèrement les jambes en gardant les pieds au sol, écartés de la largeur des hanches. Pliez la bande en deux et maintenez-la sous tension, bras tendus.



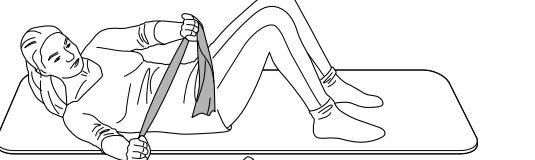
Variante 1 - abdominaux droits:

avancez 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 enroulez la colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre.

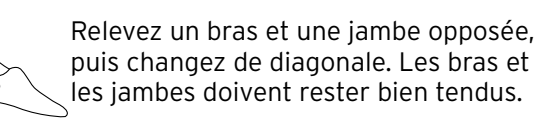


Variante 2 - abdominaux obliques:

avancez les bras à gauche, puis à droite, et ainsi de suite. Entre chaque changement de côté, revenez toujours en position initiale. Ici aussi, relevez légèrement la tête et les épaules, comme décrit dans la variante 1.



Relevez un bras et une jambe opposée, puis changez de diagonale. Les bras et les jambes doivent rester bien tendus.



Exercices d'étirement

