

ÉLASTIQUES DE MUSCULATION

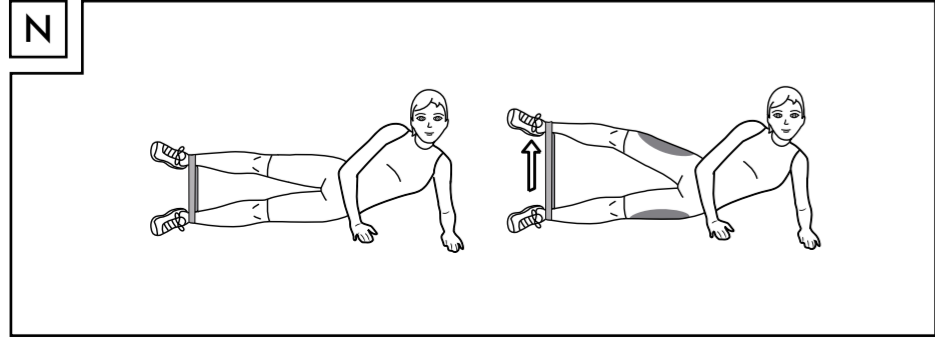
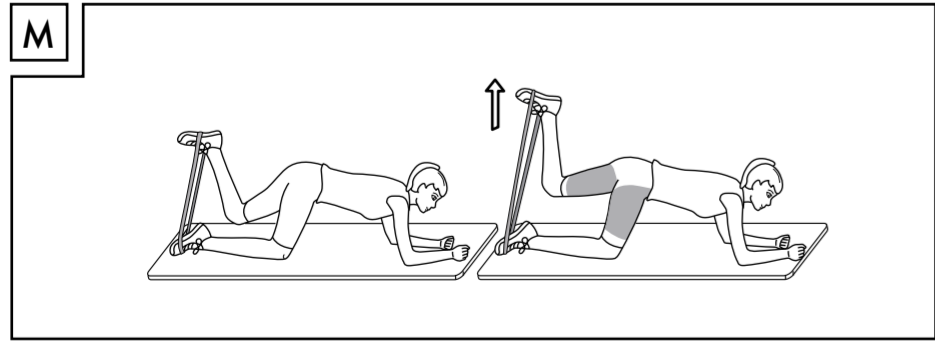
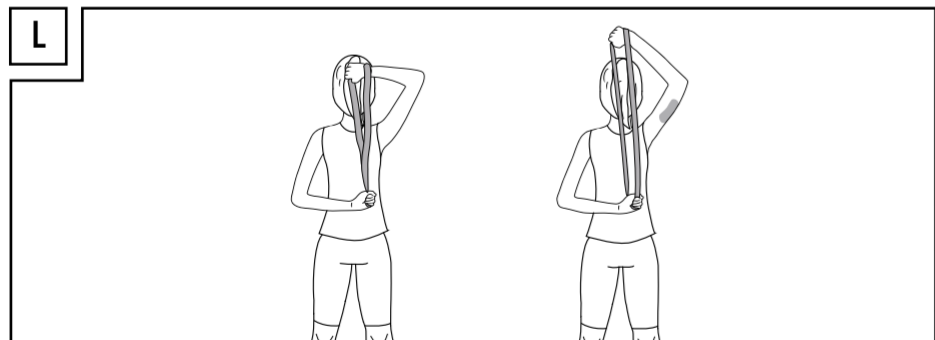
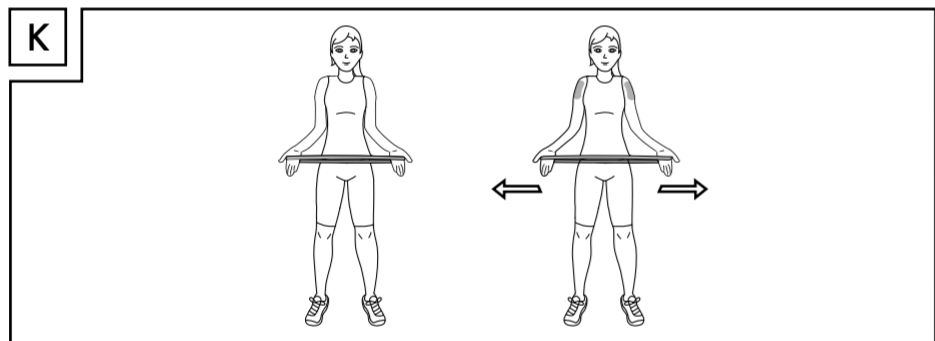
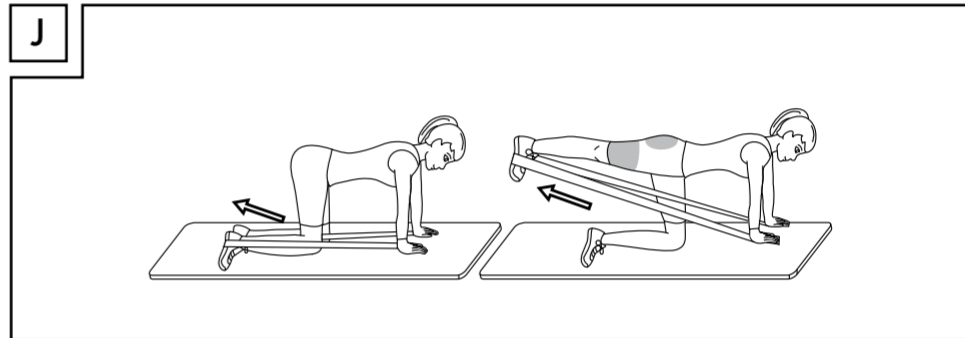
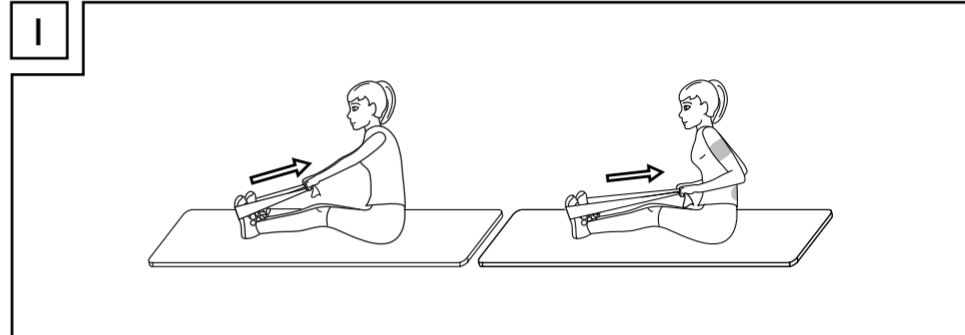
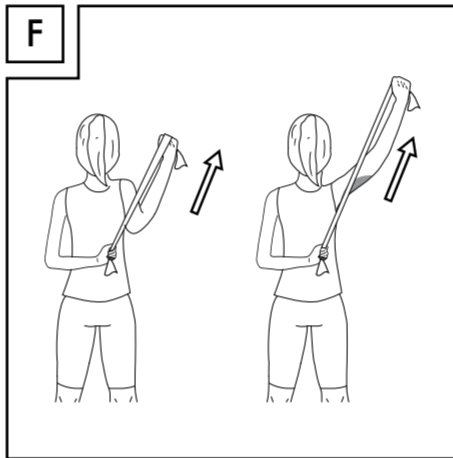
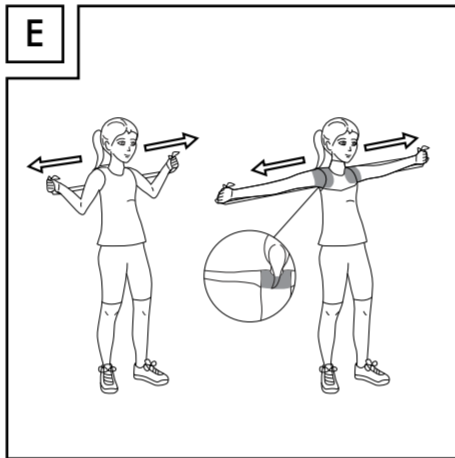
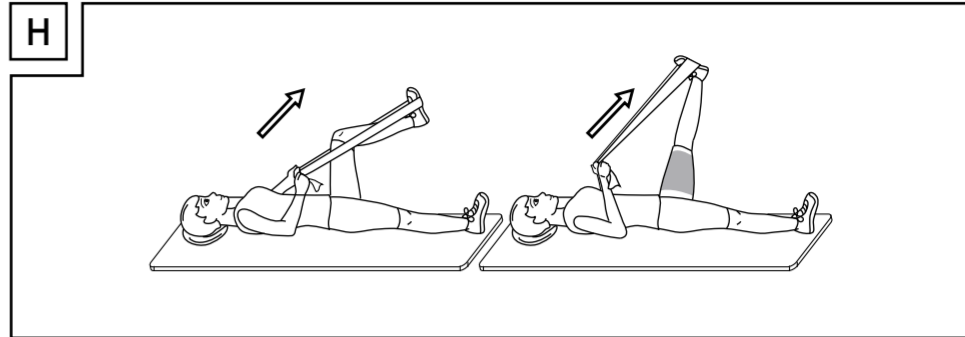
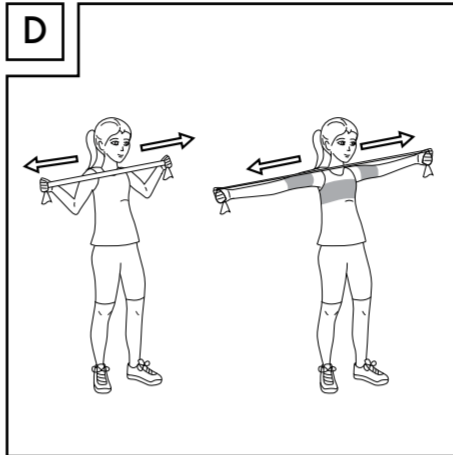
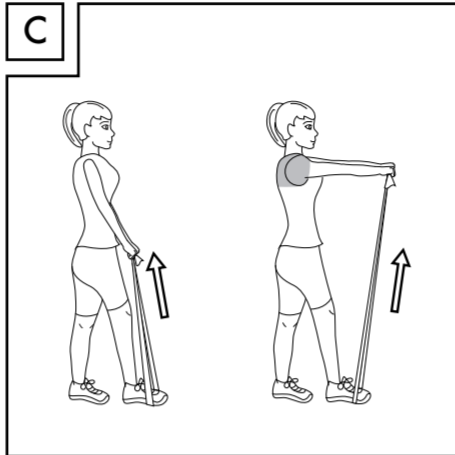
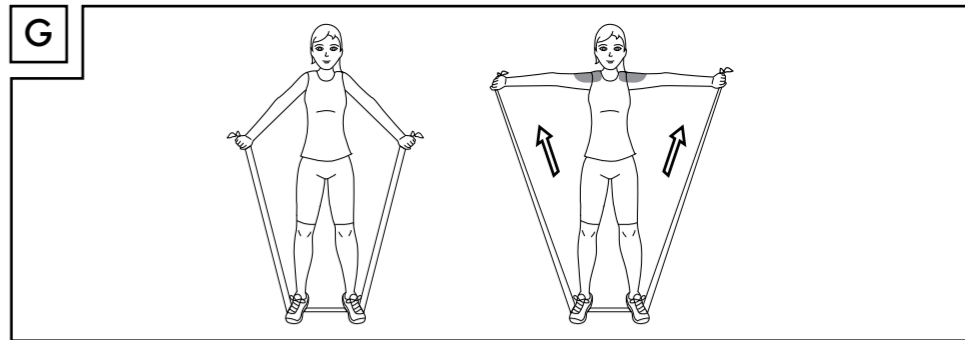
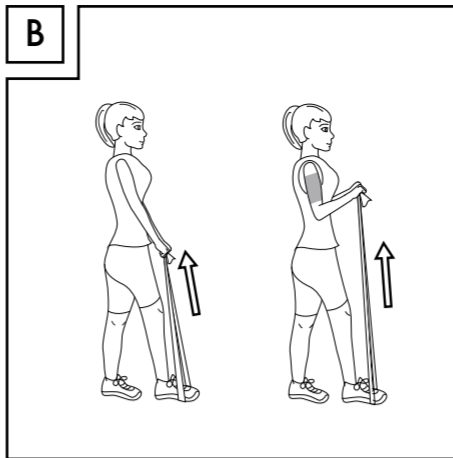
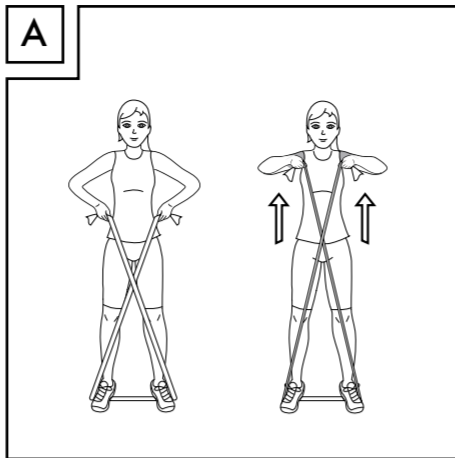
FR BE
ÉLASTIQUES DE MUSCULATION
Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

NL BE
FITNESS BANDEN
Bedienings- en veiligheidsinstructies

DE AT CH
FITNESSBÄNDER
Bedienungs- und Sicherheitshinweise

IAN 434722_2304

FR



ÉLASTIQUES DE MUSCULATION

● Introduction

Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conservez ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

● Utilisation correcte

Ce produit est conçu comme un équipement sportif et n'est pas destiné à un usage commercial. Le produit n'est pas adapté à un usage thérapeutique ou médical.

● Contenu de la livraison

4 x élastiques de résistance
1 x sac de rangement
1 x mode d'emploi

● Caractéristiques techniques

HG10641A
Élastique de résistance gris clair (résistance légère) : Largeur : 128 mm, Longueur : 2500 mm, Épaisseur : 0,15 mm
Élastique de résistance cyan (résistance moyenne) : Largeur : 128 mm, Longueur : 2500 mm, Épaisseur : 0,2 mm
Élastique de résistance circulaire gris clair (résistance légère) : Largeur : 17 mm, Longueur : 500 mm, (1000 mm de circonférence), Épaisseur : 1,2 mm
Élastique de résistance circulaire cyan (résistance moyenne) : Largeur : 25 mm, Longueur : 275 mm, (550 mm de circonférence), Épaisseur : 1,35 mm

HG10641A	Max Force (Newton)	Longueur max (cm)
Élastique gris clair	19	500
Élastique cyan	23	500
Élastique circulaire gris clair	33	100
Élastique circulaire cyan	45	55

Tolérance des valeurs ci-dessus : +/- 20 %

HG10641B
Élastique de résistance rouge (résistance forte) : Largeur : 128 mm, Longueur : 2500 mm, Épaisseur : 0,25 mm
Élastique de résistance noir (résistance extra forte) : Largeur : 128 mm, Longueur : 2500 mm, Épaisseur : 0,4 mm
Élastique de résistance circulaire rouge (résistance forte) : Largeur : 25 mm, Longueur : 275 mm, (550 mm de circonférence), Épaisseur : 1,38 mm
Élastique de résistance circulaire noir (résistance extra forte) : Largeur : 25 mm, Longueur : 275 mm, (550 mm de circonférence), Épaisseur : 1,44 mm

HG10641B	Max Force (Newton)	Longueur max (cm)
Élastique rouge	26	500
Élastique noir	40	500
Élastique circulaire rouge	50	55
Élastique circulaire noir	54	55

Tolérance des valeurs ci-dessus : +/- 20 %

Matériau : latex
Norme : DIN 32935-A

⚠ Informations de sécurité

VEUILLEZ LIRE LES INSTRUCTIONS AVANT UTILISATION ! CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE DANS UN ENDROIT SÛR !

- **MISE EN GARDE ! RISQUE DE BLESSURE !** Le produit n'est pas un jouet et ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes.
- Consultez votre médecin avant d'utiliser le produit si vous avez des problèmes de santé, des réactions allergiques ou une blessure. Arrêtez immédiatement les exercices si vous vous sentez mal pendant les exercices ou si vous avez d'autres problèmes.
- Examinez les élastiques à la recherche de dommages et de signes d'usure avant chaque utilisation. Le produit est destiné à être utilisé uniquement s'il ne présente pas de défauts et d'usure.
- Lors de l'étirement des élastiques, gardez vos mains complètement étendues comme une partie de votre bras inférieur et ne tendez pas trop vos poignets ! Gardez les élastiques tendus en permanence et veillez à ne pas glisser !
- Laissez toujours les élastiques revenir lentement et sous tension à leur position de départ.
- Les élastiques ne doivent jamais être attachés à des objets, tels qu'une table, une porte ou un palier d'escalier.
- N'étirez pas les élastiques de résistance au-delà de leur longueur maximale de 500 cm !
- HG10641A N'étirez pas les élastiques de résistance circulaires au-delà de leur longueur maximale de 55 cm (cyan) ou 100 cm (gris clair) !
- HG10641B N'étirez pas les élastiques de résistance circulaires au-delà de leur longueur maximale de 55 cm (rouge et noir) !
- Les élastiques ne doivent jamais être tirés en direction du visage ou enroulés autour de la tête, du cou ou de la poitrine.
- **ATTENTION ! RISQUES DE DÉGÂTS MATÉRIELS !** N'utilisez le produit que dans des espaces où vous pouvez maintenir une distance suffisante avec les personnes ou objets, afin d'éviter les blessures et les dommages matériels.
- Tenez le produit à l'écart des objets pointus, tranchants, chauds et/ou dangereux.
- Évitez la lumière directe du soleil et les sources de chaleur.

● Instructions pour l'exercice

- Les instructions suivantes ne présentent qu'une sélection des exercices possibles. Des informations sur d'autres exercices peuvent être trouvées dans d'autres documents sur le sujet.
- Portez des vêtements de sport ou de loisir confortables.
 - Échauffez-vous toujours avant de commencer les exercices.
 - Effectuez les exercices à un rythme régulier et en respirant calmement. Respectez les séquences de mouvements prescrites et ne surestimez pas vos capacités. Expirez en tendant les muscles et inspirez en les relâchant.
 - Répétez chaque exercice 10 à 20 fois.

● Exercices avec l'élastique de résistance

- Épaules (voir Fig. A)**
- Placez l'élastique bien à plat sous la plante des pieds.
 - Adoptez une position avec les jambes légèrement écartées et fléchies et le dos droit.
 - Croisez les bouts de l'élastique et saisissez-les à hauteur des hanches.
 - Levez les deux poignets ensemble jusqu'à la hauteur des épaules sans hausser les épaules.
- Exercice pour les biceps et les épaules (voir Fig. B)**
- Torse droit en position de marche avec un pied devant l'autre.
 - Faites passer votre pied droit dans une poignée et fixez la sangle à votre cheville.
 - Tenez l'autre poignée devant vous des deux mains, paumes vers le bas.
 - Le coude droit reste immobile sur le côté du corps.
 - Maintenant, pliez lentement le bras droit pour relever la main jusqu'à l'épaule droite.
 - Changez de côté.

● Exercice pour les bras, les épaules et le dos (voir Fig. C)

- Position debout comme sur l'illustration (ou dans une position de marche, voir ci-dessus), le torse droit, les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Tenez l'élastique des deux mains devant vous, à peu près au niveau des épaules (un côté de chaque). Paumes vers l'intérieur.
- Respirez lentement et régulièrement et étendez vos bras en même temps vers l'extérieur et vers l'arrière, à peu près au niveau des épaules.
- Les coudes doivent être légèrement fléchis dans la position finale.

● Exercice pour les bras, les épaules et le dos (voir Fig. D)

- Position debout comme sur l'illustration (ou dans une position de marche, voir ci-dessus), le torse droit, les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Tenez l'élastique des deux mains derrière le haut du corps, à peu près au niveau des épaules (un côté de chaque). Paumes vers l'extérieur.
- En respirant lentement et régulièrement, étendez les deux bras vers l'extérieur puis revenez à la position initiale, à peu près au niveau des épaules. Les coudes doivent être légèrement fléchis dans la position finale.

● Exercice pour les bras, la poitrine, les épaules et le dos (voir Fig. E)

- Position debout comme sur l'illustration (ou dans une position de marche, voir ci-dessus), le torse droit, les pieds écartés à la largeur des épaules.
 - Tenez l'élastique des deux mains derrière le haut du corps, à peu près au niveau des épaules (un côté de chaque). Paumes vers l'extérieur.
 - En respirant lentement et régulièrement, étendez les deux bras vers l'extérieur puis revenez à la position initiale, à peu près au niveau des épaules. Les coudes doivent être légèrement fléchis dans la position finale.
- Triceps (voir Fig. F)**
- Position debout comme sur l'illustration, avec les genoux légèrement fléchis, en position de marche.
 - Placez l'élastique derrière vous, tenez l'extrémité inférieure d'une main (sachant que plus les mains sont rapprochées, plus la résistance est grande) derrière le dos.
 - Prenez l'autre extrémité de l'autre main, avec le coude plié à hauteur de la tête comme sur l'illustration.
 - Maintenez, étendez le bras vers le haut.
 - Gardez la position, puis revenez à la position de départ.
 - Changez de côté !

● Épaules (voir Fig. G)

- Position debout avec les pieds centrés sur l'élastique, écartés de la largeur des épaules.
- Tenez l'élastique des deux mains et levez les bras tendus sur le côté jusqu'au niveau des épaules.
- Puis redescendez lentement.

● Jambes (voir Fig. H)

- En position couchée sur le dos, placez la bande élastique à plat sur la plante des pieds.
- Les bras pliés le long du corps, enroulez les extrémités de l'élastique d'1 tour autour de chaque main.
- Pliez une jambe à un angle de 90°. Étirez la jambe pliée jusqu'à tendre complètement l'élastique.
- Puis répétez cet exercice avec l'autre jambe.

● Exercice pour les bras, les épaules et le dos (voir Fig. I)

- Asseyez-vous par terre avec les jambes allongées.
- Tenez l'élastique des deux mains, paumes vers le bas, et mettez les plantes des deux pieds à peu près au milieu de l'élastique.
- En expirant lentement et régulièrement, tirez les bras vers l'arrière en un mouvement contrôlé, jusqu'à les amener à peu près au niveau de la taille.
- Si nécessaire, penchez-vous vers l'avant, le dos droit et légèrement vers l'arrière après avoir fléchi les bras.

● Muscles des jambes et du tronc (voir Fig. J)

- Mettez-vous à quatre pattes comme sur l'illustration et prenez une extrémité de l'élastique dans chaque main.
- Placez l'autre extrémité autour du pied opposé.
- Maintenant, tendez la jambe vers l'arrière et vers le haut.
- Gardez la position, puis revenez à la position de départ.
- Changez de côté !

● Exercice avec l'élastique de résistance circulaire

- Épaules (voir Fig. K)**
- Position debout, avec l'élastique circulaire autour des mains, doigts tendus.
 - Tenez le haut de vos bras contre le tronc. Vos coudes doivent être pliés à 90°.
 - Tournez vos avant-bras vers l'extérieur, tout en gardant les bras et les coudes contre le tronc.

● Triceps (voir Fig. L)

- Position debout. Pliez un bras derrière le dos, et l'autre bras au-dessus de la tête.
- Placez l'élastique circulaire autour de vos mains. Les poignets doivent être bien droits.
- Tirez l'élastique circulaire vers le haut avec la main derrière la tête. La main derrière le dos reste bien immobile.
- Répétez cet exercice avec l'autre bras.

● Arrière de la jambe et fessiers (voir Fig. M)

- Position à genoux, en appui sur les coudes. La tête est dans le prolongement du dos.
- Pliez une jambe et levez-la légèrement. Placez l'élastique circulaire à plat sur la plante du pied de la jambe pliée et immobilisez-le sous le bout de l'autre pied.
- Étendez la jambe levée vers le haut et vers l'arrière. Le bassin doit rester stable pendant le mouvement.
- Puis répétez cet exercice avec l'autre jambe.

● Côtés de la cuisse (voir Fig. N)

- Position de récupération sur le côté, en appui sur les coudes. La jambe du haut est à la hauteur des hanches.
- L'élastique circulaire entoure les chevilles.
- Levez et abaissez lentement la jambe du haut.
- Puis répétez cet exercice avec l'autre jambe.

● Nettoyage et entretien

- N'utilisez jamais de produits de nettoyage abrasifs ou corrosifs. Sinon, le produit sera endommagé.
- Nettoyez le produit uniquement à l'eau tiède et séchez-le ensuite avec un chiffon.
- Le produit doit toujours être stocké sec et propre dans une pièce à température contrôlée.
- Vous pouvez empêcher l'élastique de coller en l'enduisant de talc.

