
BANDE DE / RÉSISTANCE

GUIDE D'EXERCICES





AVERTISSEMENT

Les informations et les exercices illustrées dans cette notice ont une valeur purement informative et ne constituent pas des lignes de conduite d'ordre médical. Les exercices décrits s'adressent exclusivement à des sujets majeurs et en bonne santé.

Nous vous invitons à consulter votre médecin avant d'utiliser les bandes de résistance d'effectuer les exercices décrits.

En cas de problèmes physiques, maladies, blessures ou prise de médicaments, il est strictement indispensable d'avoir le feu vert de votre médecin pour l'utilisation de ce produit et l'exécution des exercices.

Si le médecin vous déconseille l'utilisation de ce produit ou le programme de formation de ce guide, nous vous invitons à suivre son conseil. Si une gêne ou des douleurs se manifestent pendant l'utilisation de la bande, suspendez-la immédiatement et allez consulter votre médecin.

Si vous ressentez une gêne ou des douleurs lorsque vous utilisez les bandes de résistance en mousse ou effectuez les exercices décrits, arrêtez immédiatement de vous entraîner et consultez votre médecin.

Ne pas effectuer les exercices avant une démonstration de la technique adéquate de la part d'un professionnel ou d'un coach certifié.

Avant de commencer l'entraînement, procédez à échauffement musculaire et vérifier le bon état de l'équipement, en cas de défaut ou d'usure de certaines parties du produit, ne pas l'utiliser !



Index

Introduction	04
Utilisations	05
Avantages et bénéfices	07
Conseils	08
Squat	09
Fesses	10
Pont fessier	11
Traction à la barre	12
Soulevé de terre	13
Rameur	14
Rameur vertical	15
Shoulder press	16
Élévations avant	17
Reverse fly	18
Pompes	19
Chest press	20
Biceps	21
Flexion du biceps	22
Triceps	23
Abdominaux latéraux	24



BONJOUR !

Merci d'avoir choisi **KALAHARI 4 wellness**.

Avec cet e-book, nous souhaitons vous offrir un guide sur l'utilisation des bandes de résistance vous permettant d'utiliser vos nouvelles bandes élastiques de la meilleure façon possible et de manière consciente !

Chez **KALAHARI 4 wellness**, nous avons voulu créer un produit de qualité qui vous permettra de vous entraîner de la meilleure façon possible et en fonction de vos besoins. Les bandes de résistance sont des bandes élastiques qui sont fermées dans un anneau et sont parfaites pour entraîner tous les muscles du corps.

Nos bandes sont fabriquées en latex naturel pur afin de garantir une tolérance cutanée optimale et une réponse élastique parfaite.



RESISTANCE BAND – COULEUR JAUNE

*Dimensions : 208cm x 13mm x 4.5mm
Niveau de résistance : 5 – 15 Kg*

**Parfait pour les étirements
et la musculation modérée.
Support à traction légère.**



RESISTANCE BAND – COULEUR NOIR

*Dimensions : 208cm x 22mm x 4.5mm
Niveau de résistance : 10 – 30 Kg*

**Parfait pour un entraînement
musculaire intense.
Support à traction moyenne.**

COMMENT ÇA MARCHE ?

Les bandes de résistance sont utilisées depuis longtemps en physiothérapie, en rééducation et en médecine sportive, mais ces dernières années, grâce à leurs excellentes caractéristiques, elles sont devenues de plus en plus populaires dans le monde du sport, du fitness et de l'entraînement athlétique, et sont considérées comme une alternative plus efficace aux poids et aux haltères.

Leur polyvalence en fait un outil complet et indispensable pour la formation. Il vous permet d'entraîner l'ensemble de votre corps grâce à une variété d'exercices et de mouvements, augmentant ainsi la force, l'endurance, la mobilité, la souplesse et la coordination.

L'entraînement avec des bandes de résistance présente le grand avantage de maintenir le muscle contracté tout au long de l'exercice, tant dans la phase excentrique (lorsque le muscle s'allonge) que dans la phase concentrique (lorsque le muscle se raccourcit). Contrairement aux poids et haltères, où le muscle ne travaille que dans la phase concentrique. De cette façon, les muscles travaillent sous tension tout au long du mouvement de l'exercice, ce qui maximise les résultats et les avantages.



En outre, avec l'utilisation d'élastiques, plus la bande est longue, plus sa résistance est grande, de sorte que la force que le muscle doit appliquer varie tout au long du mouvement de manière isométrique. De cette façon, le muscle est plus sollicité car il doit faire face à une résistance fluctuante et la contrôler.

Cette résistance variable et progressive favorise le développement musculaire sans surcharger les articulations et/ou la colonne vertébrale, contrairement aux machines ou aux haltères. C'est pourquoi les élastiques sont largement utilisés en rééducation et en physiothérapie pour se remettre de blessures ou pour les prévenir.





POURQUOI LES UTILISER ?

Les bandes élastiques sont un outil adapté à tous ceux qui veulent rester en forme ou améliorer leur condition physique. Ils permettent un entraînement complet des parties supérieures, inférieures et abdominales grâce à des exercices spécifiques et ciblés.

Les principaux avantages et bénéfices sont :

- ✓ **Il améliore l'équilibre et la coordination motrice**, vous permettant de gérer vos mouvements dans l'espace environnant, augmentant ainsi votre capacité d'équilibre et de coordination.
- ✓ **Moins de risques de blessures**, car les articulations et la colonne vertébrale ne sont pas surchargées pendant l'exercice, contrairement aux poids et haltères où une charge est constamment appliquée au corps.
- ✓ **Facilite et permet l'exécution correcte d'exercices complexes**, en assistant et en guidant le corps pendant le mouvement. Particulièrement utile pour les tractions à la barre, où une partie du poids du corps est supportée par la bande élastique.
- ✓ **Peut être utilisé par tout le monde**, tant les débutants que les experts, l'effort initial pour commencer le mouvement est moindre et augmente progressivement, contrairement aux poids qui sont fixes et constants. De cette façon, même les débutants peuvent s'entraîner correctement et se développer progressivement.
- ✓ **Vous pouvez vous entraîner n'importe où**, vous avez juste besoin d'un espace simple à la maison, au bureau, avant une compétition, dans le parc, en voyage, etc. Il n'y a rien de plus commode et de plus pratique pour votre formation et votre préparation.



MAIS COMMENT S'EN SERVIR ?

Vous trouverez ci-dessous les principaux exercices avec les bandes élastiques, mais avant de commencer l'entraînement, nous souhaitons vous donner quelques conseils précieux :

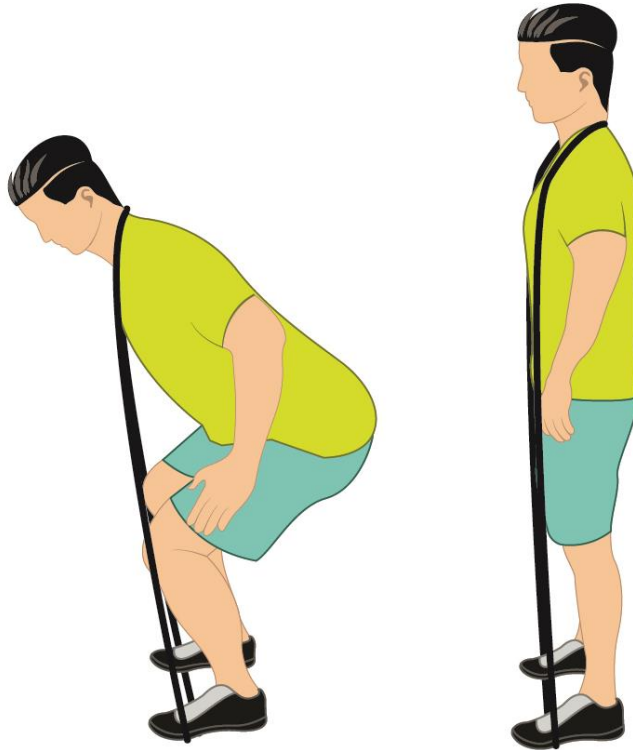
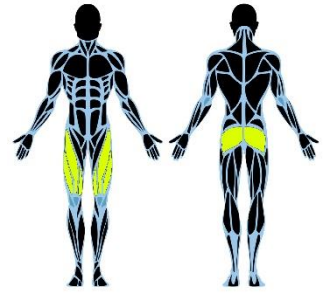
- **Échauffez-vous** avant l'entraînement pour préparer vos muscles à l'effort athlétique et éviter les blessures.
- **Effectuez 2/3 séries de 10/15 répétitions** chacune, en faisant une pause de 60/90 secondes entre chaque série.
- **Contrôlez votre respiration**, en inspirant pendant la phase de décharge et en expirant pendant la phase de charge.
- **Maintenez la position pendant 2 à 3 secondes** car vous atteignez la tension maximale sur l'élastique pendant l'exercice. Cela vous aidera à optimiser votre force et votre endurance.
- **Faites une séance d'étirement** à la fin de votre entraînement pour détendre et étirer vos muscles et votre corps, et récupérer plus rapidement de l'effort.
- **Créez une routine** - se mettre en forme ou avoir une bonne condition physique peut demander du temps et du dévouement, mais si vous vous entraînez régulièrement tous les jours, même si ce n'est que 15 à 30 minutes, vous obtiendrez d'excellents résultats

***VOUS VOILÀ ENFIN PRÊT !
BON ENTRAÎNEMENT..***



1) SQUAT :

Muscles concernés : fesses, jambes.



1) Posez l'élastique sur le sol et placez vos pieds dessus, en les gardant légèrement plus larges que vos épaules et avec les pointes dirigées vers l'extérieur ;

2) Saisissez l'élastique et placez-le autour de votre cou ou amenez-le à hauteur de votre poitrine ;

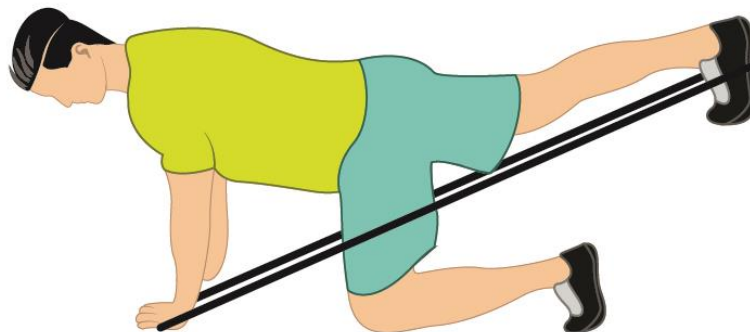
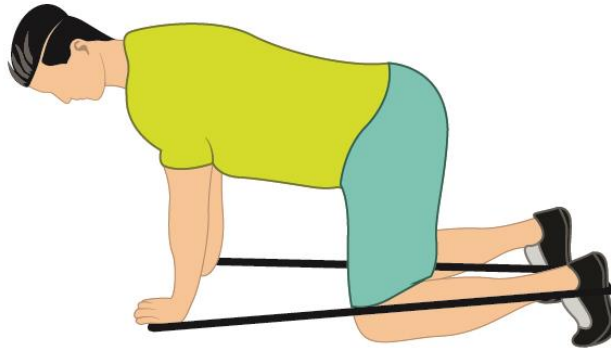
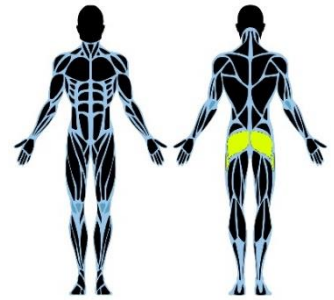
3) Pliez vos jambes et abaissez le haut de votre corps jusqu'à ce que vous soyez à un angle de 90° par rapport au sol.
Maintenez la position pendant quelques secondes ;

4) Étendez lentement vos jambes et revenez à la position de départ.



2) FESSES :

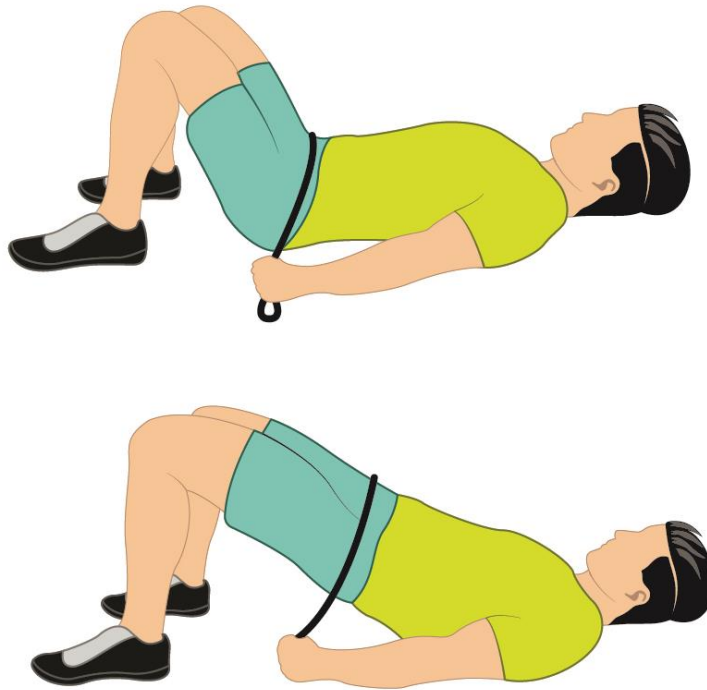
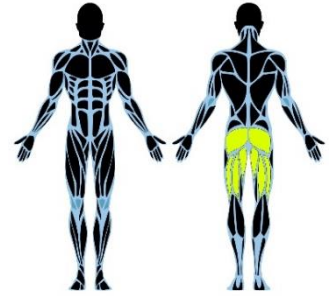
Muscles concernés : fesses.



- 1) Rampez sur le sol et placez un pied dans la bande. Saisissez fermement les extrémités avec vos mains.
- 2) Tendez votre jambe, en l'amenant parallèle au sol. Maintenez la position pendant quelques secondes ;
- 3) Pliez lentement votre jambe et revenez à la position de départ ;
- 4) Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

3) PONT FESSIER :

Muscles concernés : fesses.



1) Allongez-vous sur le sol et pliez vos jambes. Placez la bande élastique sur votre bassin et saisissez fermement les extrémités, la paume de la main tournée vers le bas ;

2) Placez vos bras fermement sur le sol ;

3) Soulevez votre bassin vers le haut, en gardant vos mains agrippées à la bande fermement sur le sol.

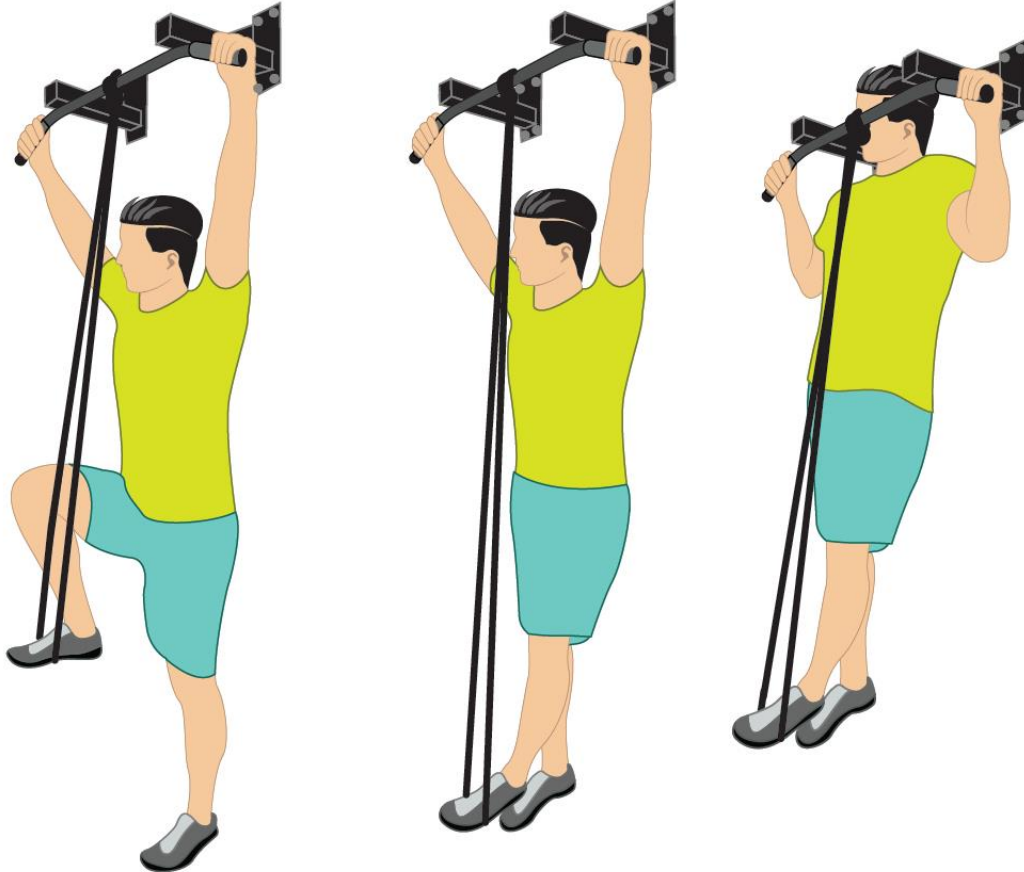
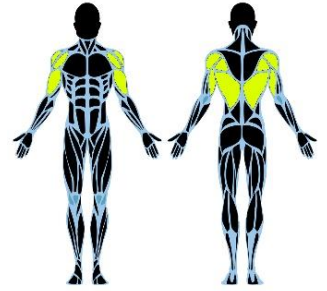
Maintenez la position pendant quelques secondes ;

4) Pliez lentement votre bassin et revenez à la position de départ ;



4) TRACTION À LA BARRE :

Muscles concernés : dos, épaules, triceps, biceps.

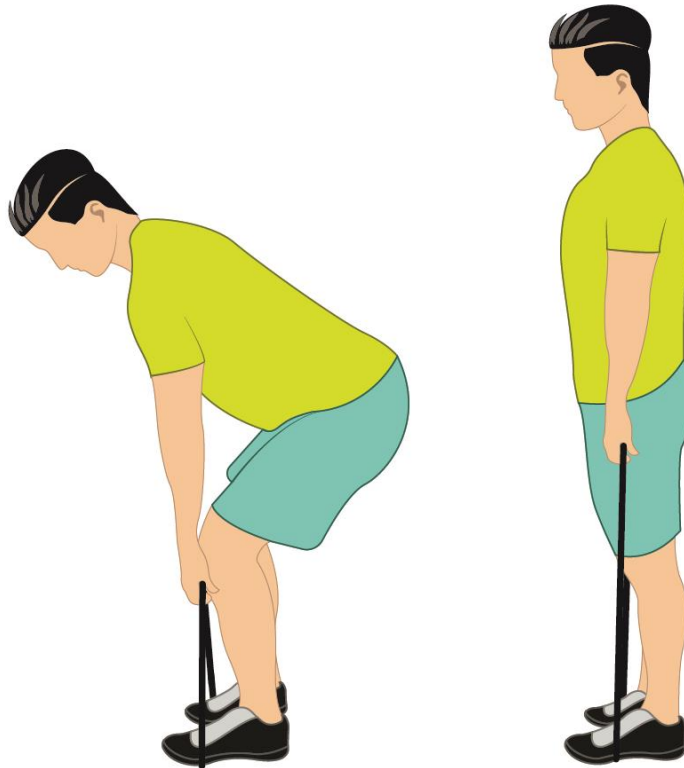
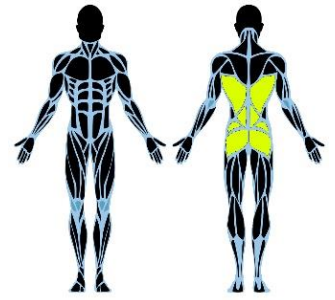


- 1) Fixez l'élastique à la barre ;
- 2) Accrochez-vous à la barre avec les mains écartées de la largeur des épaules ;
- 3) Tendez les bras, tirez la bande vers le bas et placez un pied à l'intérieur ;
- 4) Pliez les bras et essayez d'approcher votre poitrine aussi près que possible de la barre ;
- 5) Pliez lentement vos bras et revenez à la position de départ.



5) SOULEVÉ DE TERRE :

Muscles concernés : dos, fesses.



1) Placez l'élastique sur le sol et posez vos pieds dessus, pliez vos jambes, gardez le dos droit et saisissez fermement les extrémités avec vos mains ;

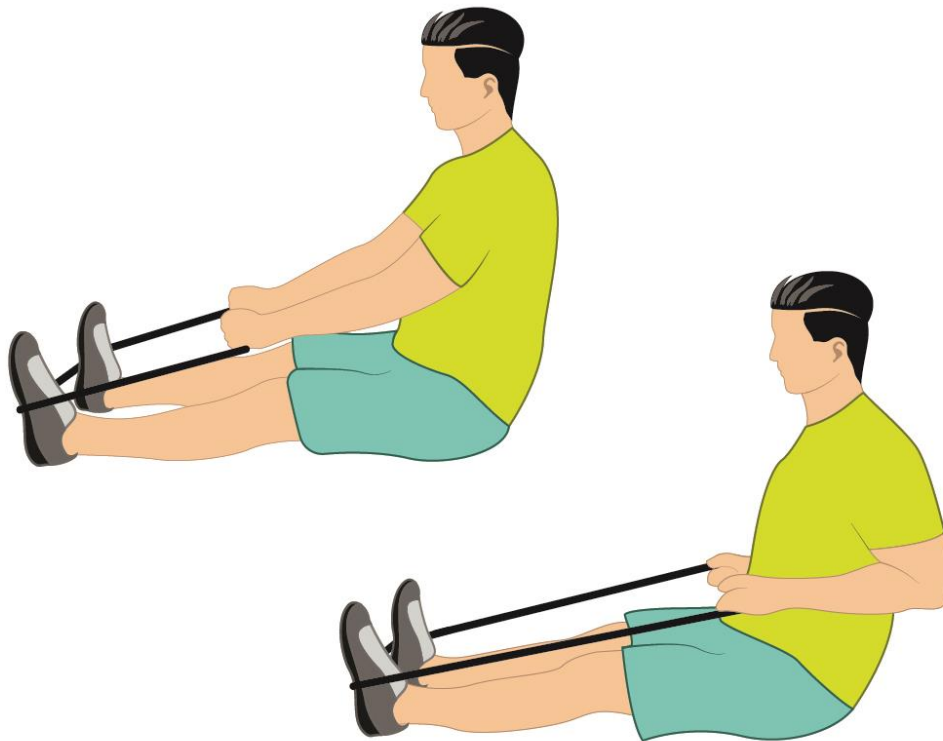
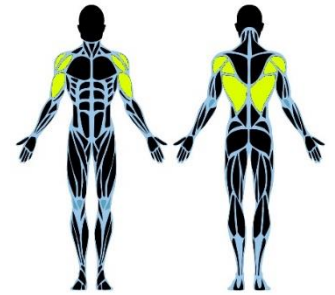
2) Levez le haut de votre corps et tendez les genoux, en gardant le dos droit ;

3) Levez le haut du corps et tendez les genoux, en gardant le dos droit. Maintenez la position pendant quelques secondes ;

4) Penchez lentement le haut de votre corps et revenez à la position de départ.

6) RAMEUR :

Muscles concernés : dos, épaules, biceps.



1) Asseyez-vous sur le sol et allongez vos jambes. Placez l'élastique autour de vos pieds et saisissez fermement les extrémités, la paume vers l'intérieur.

Vous pouvez également effectuer l'exercice debout, en plaçant l'élastique sous vos pieds, en pliant légèrement les jambes et en gardant le dos droit ;

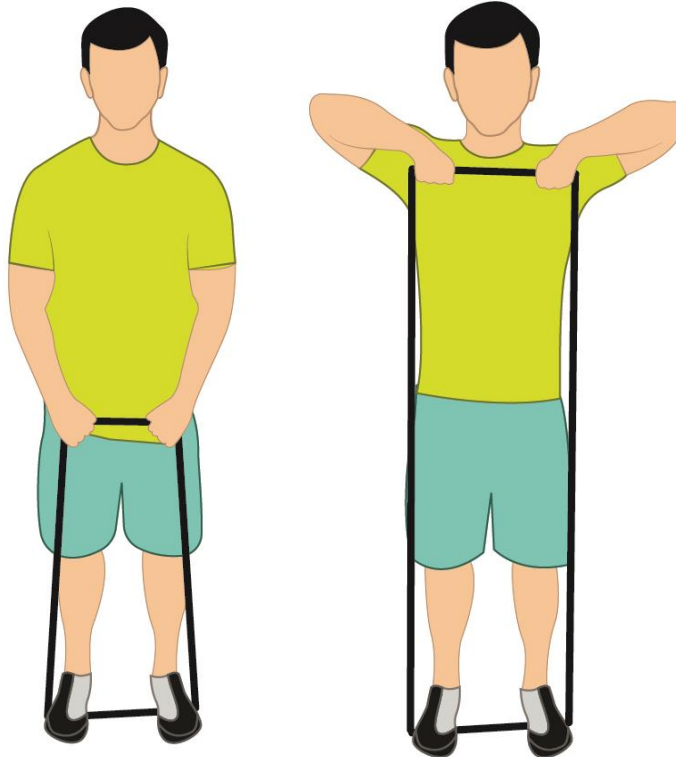
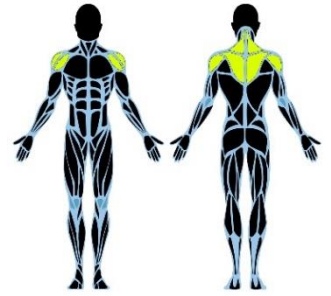
2) Pliez vos bras et ramenez-les vers votre corps.
Maintenez la position pendant quelques secondes ;

3) Tendez lentement vos bras et revenez à la position de départ.



7) RAMEUR VERTICAL :

Muscles concernés : dos, épaules.

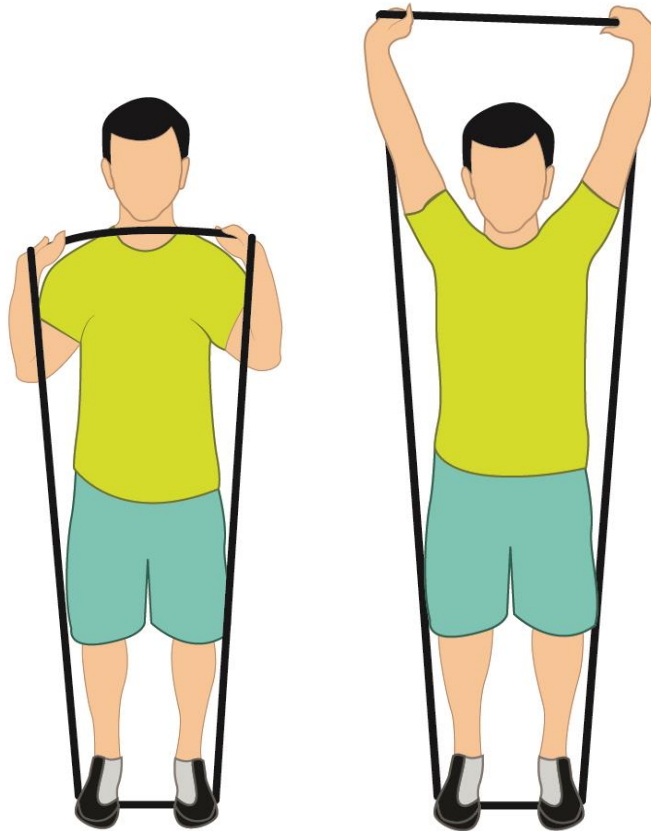
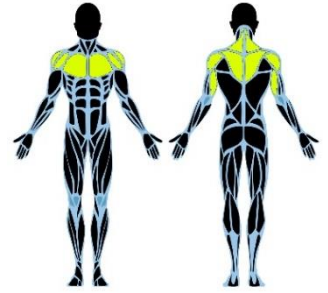


- 1) Placez l'élastique sur le sol et posez vos pieds dessus. Saisissez fermement les extrémités, la paume de la main tournée vers le corps ;
- 2) Levez les mains à la hauteur des épaules. Gardez les coudes pliés vers l'extérieur et toujours au-dessus de la hauteur des mains. Maintenez la position pendant quelques secondes ;
- 3) Abaissez lentement vos bras et revenez à la position de départ.



8) SHOULDER PRESS :

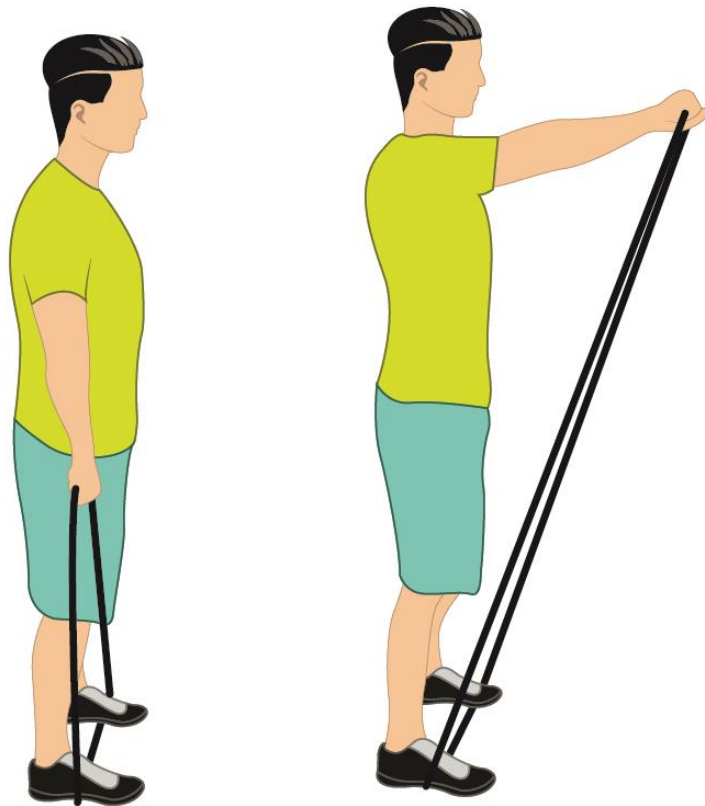
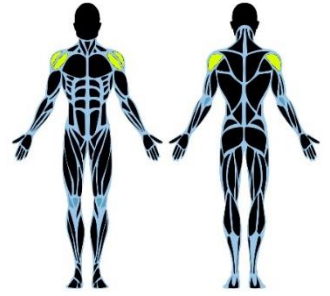
Muscles concernés : dos, épaules, triceps, pectoraux.



- 1) Placez l'élastique sur le sol et posez vos pieds dessus. Saisissez fermement les extrémités avec vos mains.
- 2) Amenez vos mains à hauteur des épaules, placez vos paumes vers le haut et étirez complètement vos bras.
Maintenez la position pendant quelques secondes ;
- 3) Pliez lentement vos bras et revenez à la position de départ ;
- 4) Il est possible de faire une variante de cet exercice en effectuant le mouvement avec un seul bras.

9) ÉLÉVATIONS AVANT :

Muscles concernés : épaules.

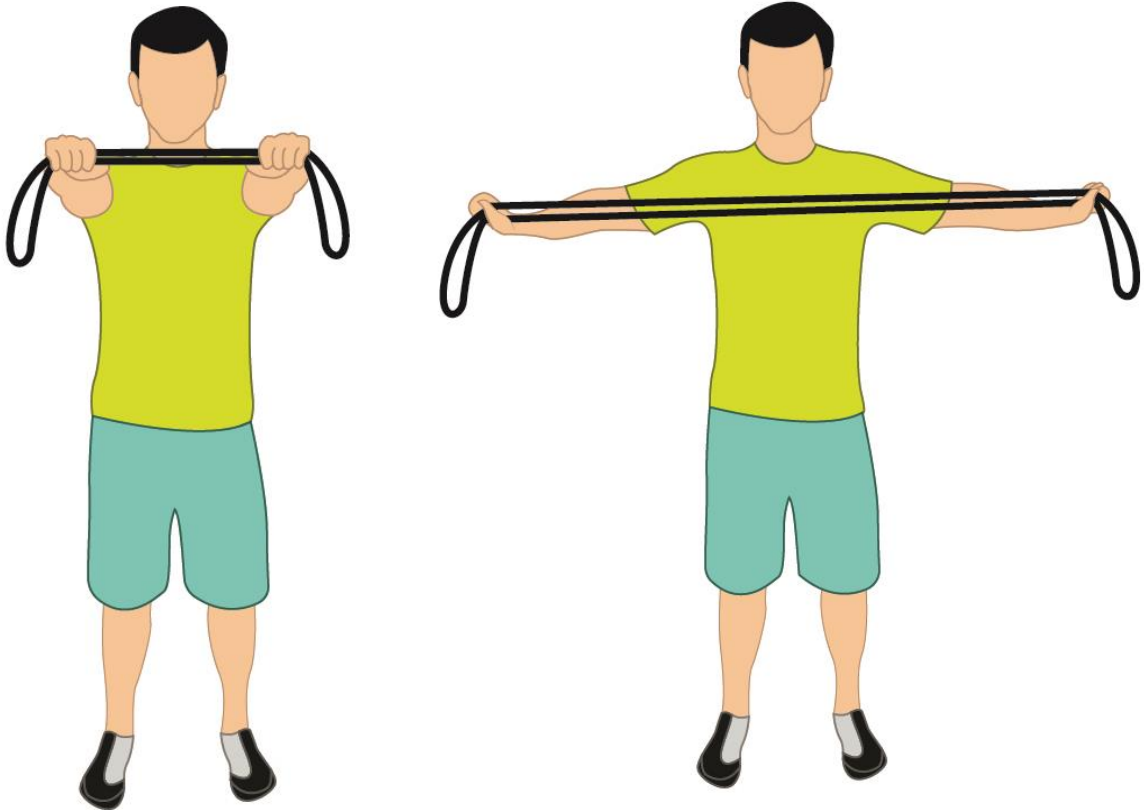
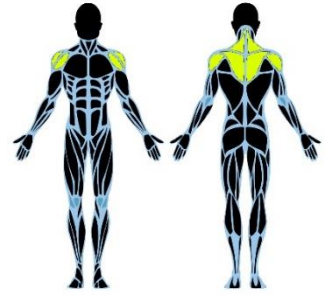


- 1) Placez l'élastique sur le sol et posez vos pieds dessus. Saisissez fermement les extrémités, la paume de la main tournée vers le corps ;
- 2) Tenez vos bras tendus et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol. Maintenez la position pendant quelques secondes ;
- 3) Baissez lentement vos bras et revenez à la position de départ ;
- 4) Il est possible de faire une variante de cet exercice en effectuant le mouvement avec un seul bras.



10) REVERSE FLY :

Muscles concernés : dos, épaules.

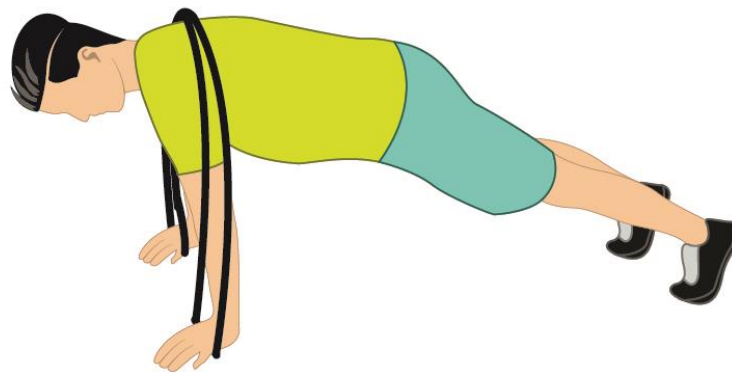
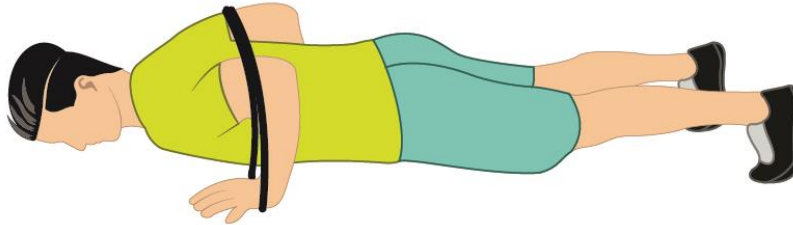
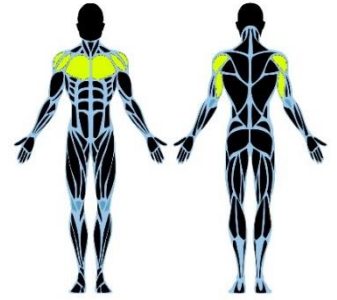


- 1) Saisissez fermement l'élastique, la paume vers le bas, et tendez les bras vers l'avant, parallèlement au sol ;
- 2) Tendez vos bras jusqu'à ce qu'ils soient le long de votre corps. Maintenez la position pendant quelques secondes ;
- 3) Revenez lentement à la position de départ ;



11) POMPES :

Muscles concernés : épaules, triceps, pectoraux.

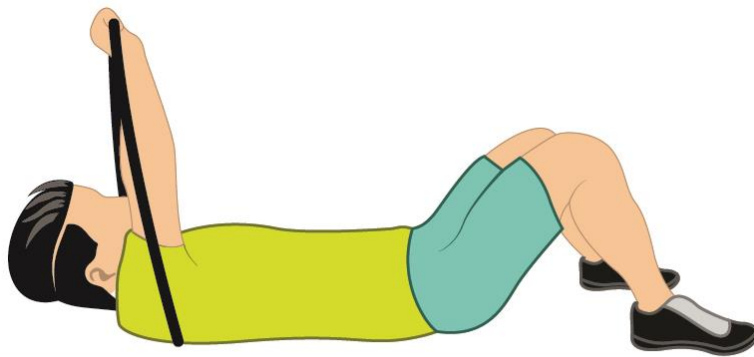
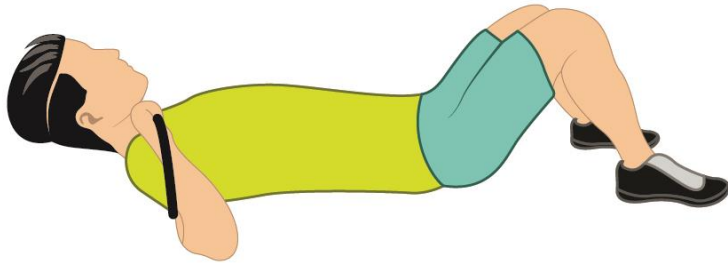
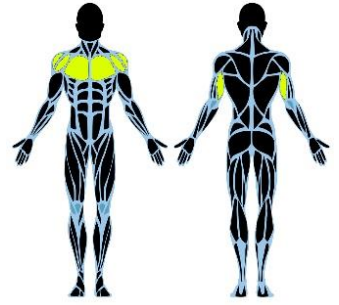


- 1) Placez l'élastique derrière votre dos au niveau de vos omoplates et saisissez fermement les extrémités ;
- 2) Mettez-vous en position de pompes : mains au sol, jambes et bras tendus et dos droit ;
- 3) Pliez les bras et descendez vers le sol jusqu'à ce que vous soyez à quelques centimètres de celui-ci.
Maintenez la position pendant quelques secondes ;
- 4) Tendez lentement vos bras et revenez à la position de départ.



12) CHEST PRESS :

Muscles concernés : épaules, triceps, pectoraux.



1) Allongez-vous sur le sol, pliez vos jambes et placez l'élastique sous vos omoplates. Saisissez fermement les extrémités, la paume tournée vers le haut, et gardez les bras croisés à hauteur de poitrine. Vous pouvez également effectuer l'exercice en vous tenant debout ;

2) Tendez vos bras vers le haut jusqu'à ce qu'ils soient complètement étendus.

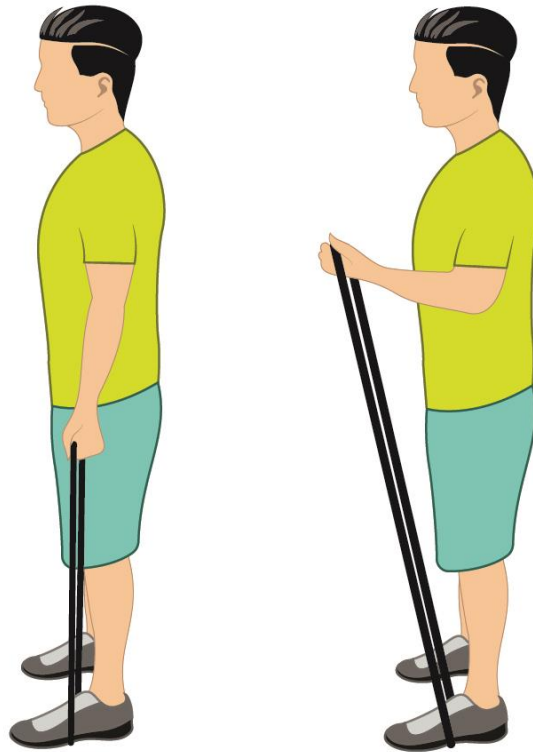
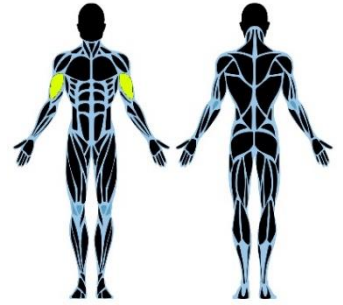
Maintenez la position pendant quelques secondes ;

3) Pliez lentement vos bras et revenez à la position de départ.



13) BICEPS :

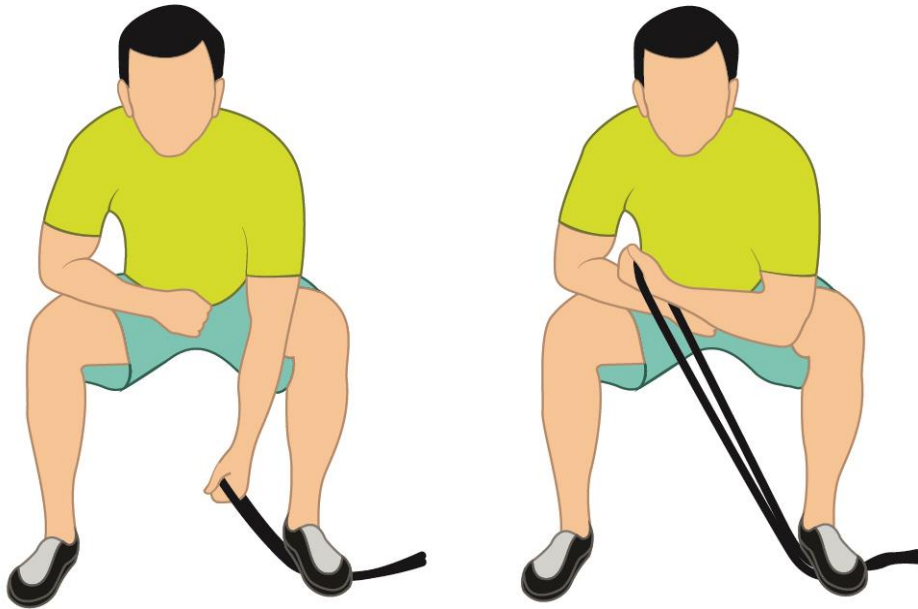
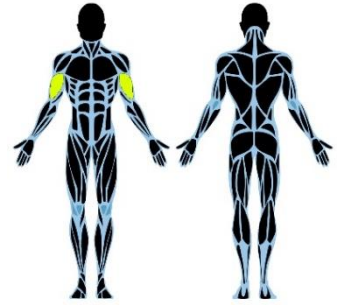
Muscles concernés : biceps.



- 1) Placez l'élastique sur le sol et posez vos pieds dessus. Saisissez fermement les extrémités, la paume de la main tournée vers le haut ;
- 2) Gardez le dos droit et les genoux légèrement pliés ;
- 3) Pliez vos bras et ramenez l'élastique vers votre poitrine. Maintenez la position pendant quelques secondes ;
- 4) Tendez lentement vos bras et revenez à la position de départ.

14) FLEXION DU BICEPS :

Muscles concernés : biceps.

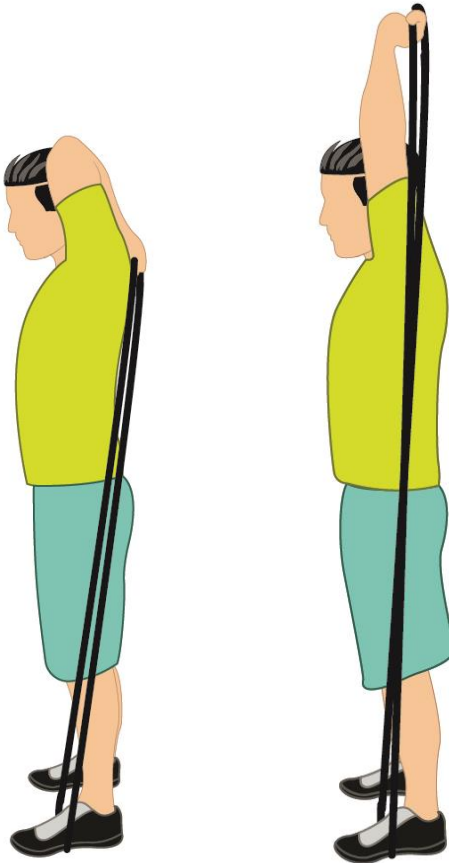
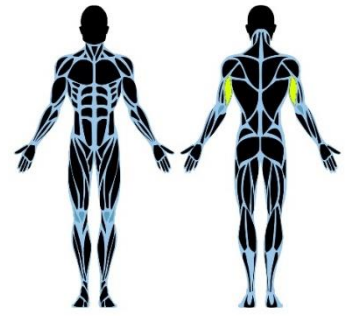


- 1) Asseyez-vous sur une chaise, placez l'élastique sur le sol et posez un pied dessus. Saisissez fermement les extrémités, la paume de la main tournée vers le haut ;
- 2) Placez votre coude à l'intérieur de votre jambe ;
- 3) Pliez votre bras et ramenez l'élastique vers l'épaule opposée. Maintenez la position pendant quelques secondes ;
- 4) Tendez lentement votre bras et revenez à la position de départ ;
- 5) Répétez l'exercice avec l'autre bras.



15) TRICEPS :

Muscles concernés : triceps.

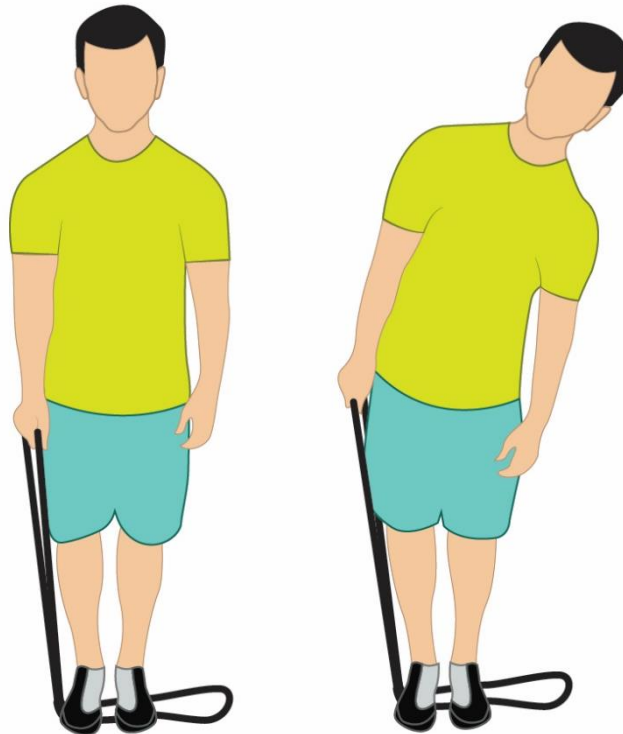
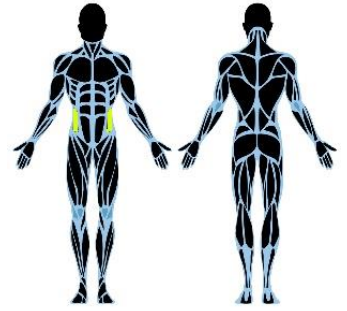


- 1) Placez l'élastique sur le sol et posez vos pieds dessus. Saisissez fermement l'extrémité avec la paume vers le haut, en passant par derrière la tête.
- 2) Tendez votre bras vers le haut.
Maintenez la position pendant quelques secondes ;
- 3) Pliez lentement votre bras et revenez à la position de départ ;
- 4) Répétez l'exercice avec l'autre bras.



16) ABDOMINAUX LATÉRAUX :

Muscles concernés : abdominaux.



- 1) Placez l'élastique sur le sol et posez vos pieds dessus. Saisissez fermement l'extrémité avec la paume vers le corps ;
- 2) Tendez les bras le long du corps et fléchissez lentement le haut du corps vers la gauche et la droite, en gardant le bassin immobile à tout moment ;
- 3) Maintenez la position pendant quelques secondes ;
- 4) Répétez l'exercice avec l'autre bras.



www.kalahari4wellness.com

FOLLOW US



Turin, Italie

info@kalahari4wellness.com

"Copyright 2022 - Tous droits réservés "

