
BANDES ÉLASTIQUES KIT

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 élastiques ou 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 élastiques 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
Vantaggi e benefici	07
Conseils	08
Donkey kick	09
Squat	10
Squat sauté	11
Squat avec élévation latérale des jambes	12
Abduction de jambe	13
Side step	14
Clamshells	15
Pont fessier	16
Levage de jambes	17
Mountain climber	18
Bicyclette	19
Planche avec mouvement de jambes	20
Rameur	21
Butterfly	22
Biceps	23
Poussé vers le haut	24
Renegade row	25
Triceps derrière la nuque	26
Triceps devant la nuque	27



BONJOUR !

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

Avec cet e-book, nous souhaitons vous offrir un guide sur l'utilisation des bandes fitness, 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 fitness 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.



LOOP BAND – COULEUR NOIR

Niveau de résistance : 11 – 13 Kg

Épaisseur : 1.2 mm



LOOP BAND – COULEUR GRIS

Niveau de résistance : 9 – 11 Kg

Épaisseur : 1.0 mm



LOOP BAND – COULEUR JAUNE

Niveau de résistance : 7 – 9 Kg

Épaisseur : 0.8 mm



LOOP BAND – COULEUR VIOLET

Niveau de résistance : 5 – 7 Kg

Épaisseur : 0.6 mm



LOOP BAND – COULEUR BLEU

Niveau de résistance : 2 – 5 Kg

Épaisseur : 0.4 mm

COMMENT ÇA MARCHE ?

Les bandes élastiques 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.
- ✓ **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 :

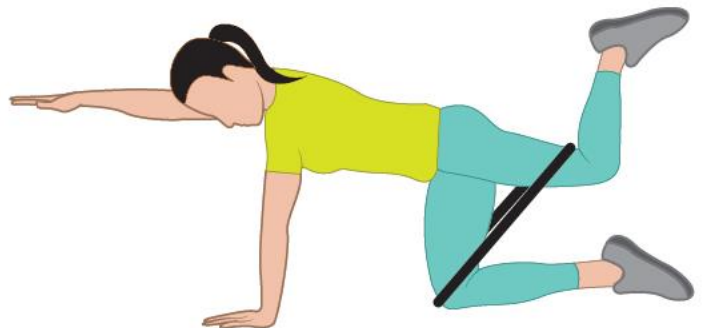
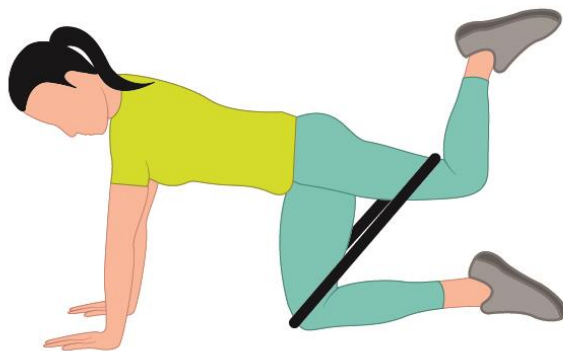
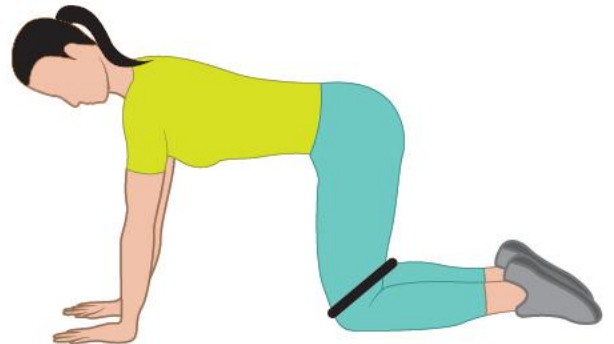
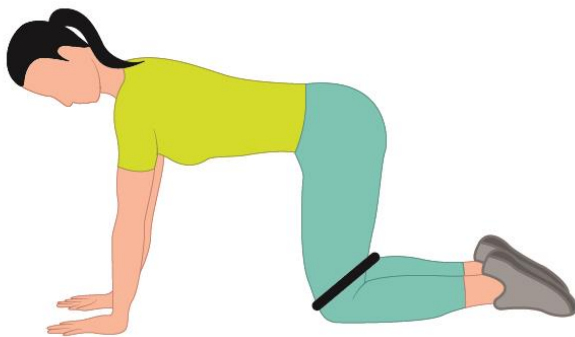
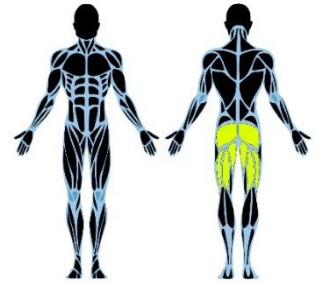
- **Échauffez-vous** avant l'entraînement pour préparer vos muscles à l'effort athlétique et éviter les blessures.
- **Effectuez 2/3 séries de 10/15 répétitions** chacune, en faisant une pause de 60/90 secondes entre chaque série.
- **Contrôlez votre respiration**, en inspirant pendant la phase de décharge 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) DONKEY KICK :

Muscles concernés : fesses, jambes.



1) Mettez-vous à quatre pattes et placez l'élastique juste au-dessus de vos genoux.

Vous pouvez également effectuer l'exercice en vous tenant debout ;

2) Levez une jambe vers le haut, en gardant les hanches immobiles et sans cambrer le dos.

Maintenez la position pendant quelques secondes ;

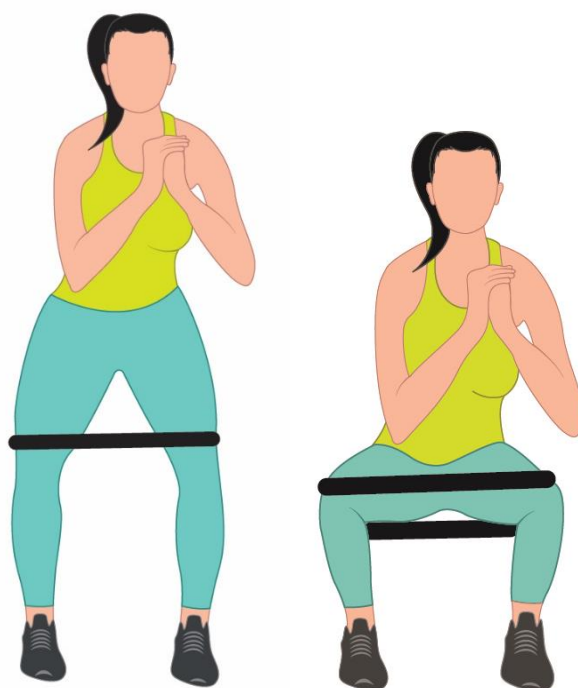
3) Pliez lentement votre jambe et revenez à la position de départ ;

4) Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



2) SQUAT :

Muscles concernés : fesses, jambes.



1) En position debout, placez l'élastique juste au-dessus de vos genoux, en gardant les pieds légèrement plus larges que vos épaules et avec les pointes dirigées vers l'extérieur ;

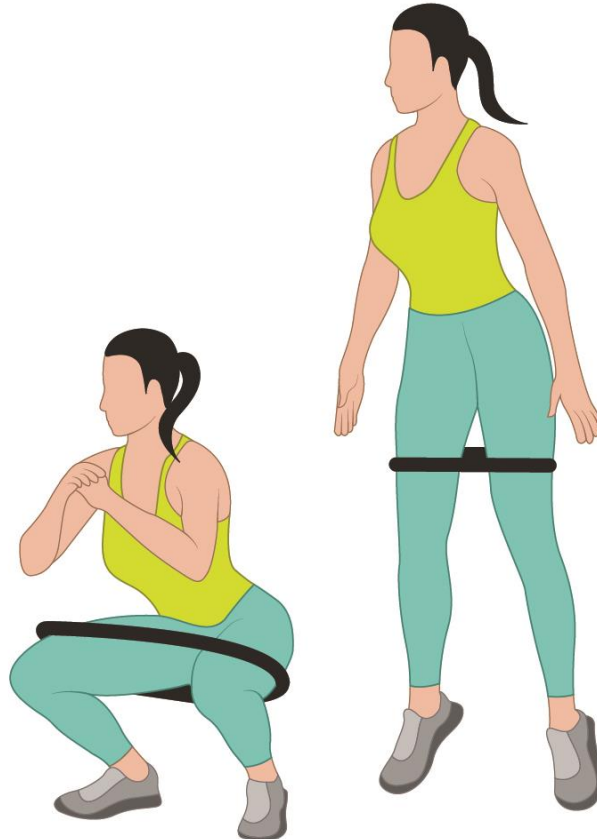
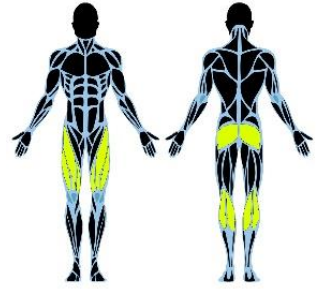
2) Pliez vos jambes et abaissez le haut de votre corps jusqu'à ce que vous soyez à un angle de 90° par rapport au sol.
Maintenez la position pendant quelques secondes ;

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



3) SQUAT SAUTÉ :

Muscles concernés : fesses, jambes.



- 1) En position debout, placez l'élastique juste au-dessus de vos genoux, en gardant les pieds légèrement plus larges que vos épaules et avec les pointes dirigées vers l'extérieur ;
- 2) 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.
- 3) Tendez les jambes et sautez de manière explosive vers le haut, en utilisant vos bras ;
- 4) Atterrissez et amortissez avec vos jambes.



4) SQUAT AVEC ÉLÉVATION LATÉRALE DES JAMBES :

Muscles concernés : fesses, jambes.

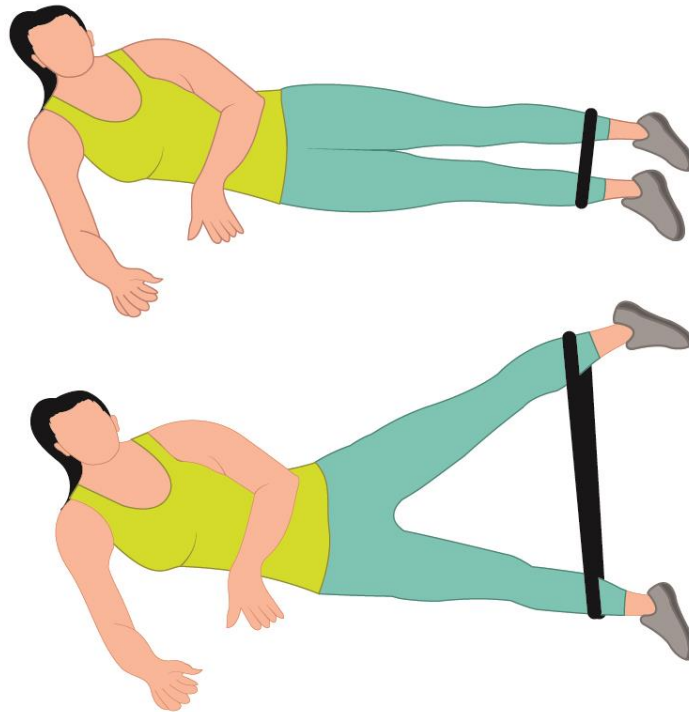
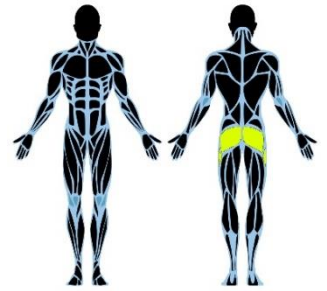


- 1) En position debout, placez l'élastique juste au-dessus de vos chevilles, en gardant les pieds légèrement plus larges que vos épaules et avec les pointes dirigées vers l'extérieur ;
- 2) Pliez vos jambes et abaissez le haut de votre corps jusqu'à ce que vous soyez à un angle de 90° par rapport au sol ;
- 3) Tendez les jambes, puis levez une jambe sur le côté ;
- 4) Revenez lentement à la position de départ ;
- 5) Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



5) ABDUCTION DE JAMBE :

Muscles concernés : fesses, jambes.



1) Allongez-vous sur le côté et placez l'élastique juste au-dessus de vos chevilles.

Vous pouvez également effectuer l'exercice debout ;

2) Déplacez votre jambe vers le haut jusqu'à ce qu'elle forme un angle d'environ 45° avec le sol.

Maintenez la position pendant quelques secondes ;

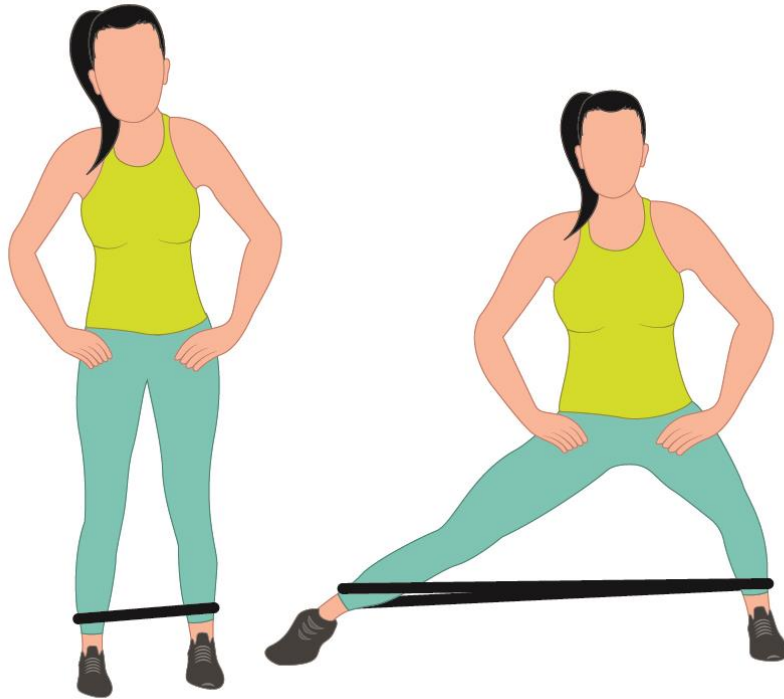
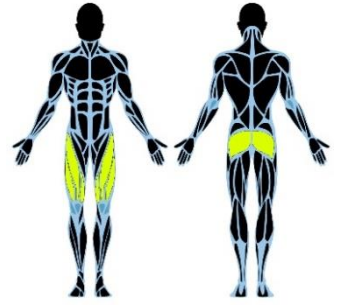
3) Revenez lentement à la position de départ ;

4) Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



6) SIDE STEP :

Muscles concernés : fesses, jambes.

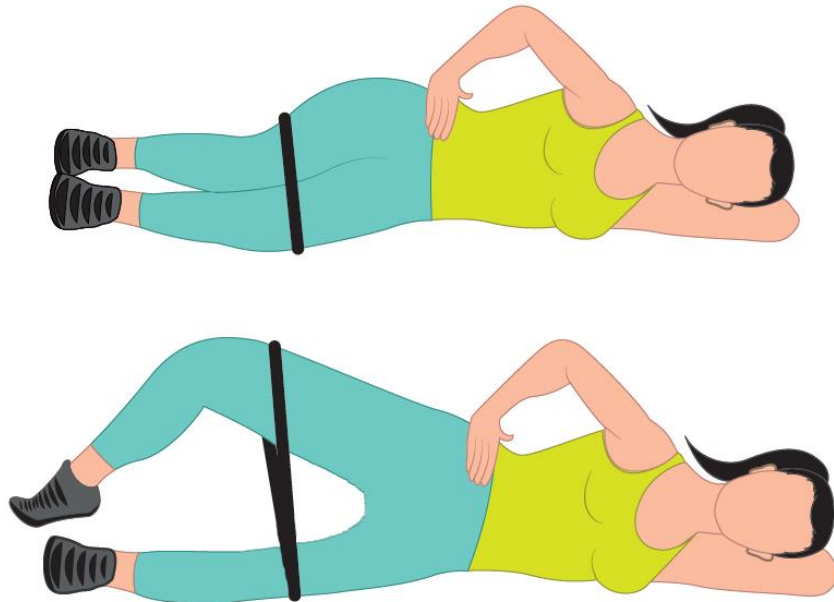
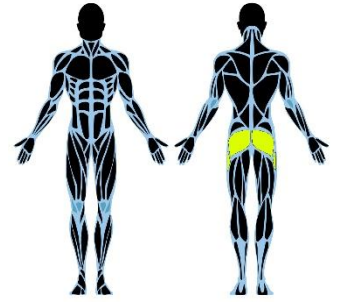


- 1) En position debout, placez l'élastique juste au-dessus de vos chevilles et pliez légèrement les jambes ;
- 2) Gardez une jambe immobile et déplacez l'autre vers l'extérieur ; Maintenez la position pendant quelques secondes ;
- 3) Revenez lentement à la position de départ ;
- 4) Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



7) CLAMSHELLS :

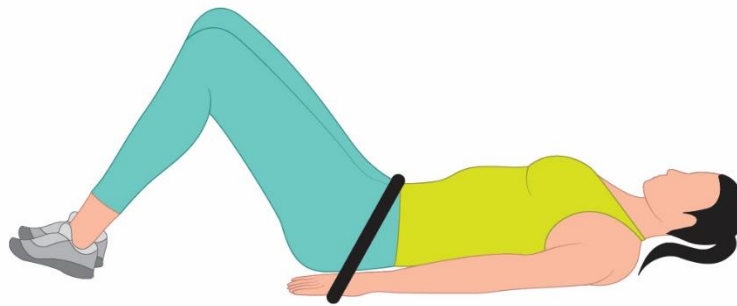
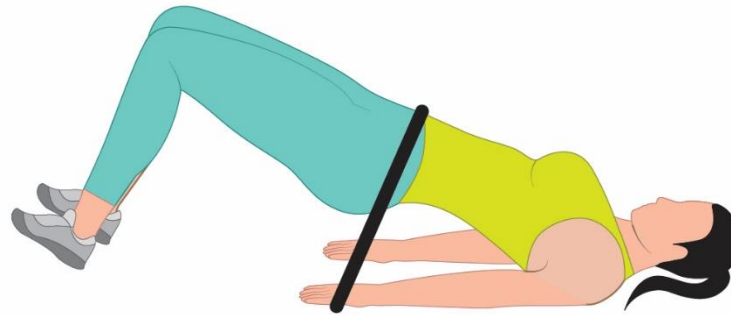
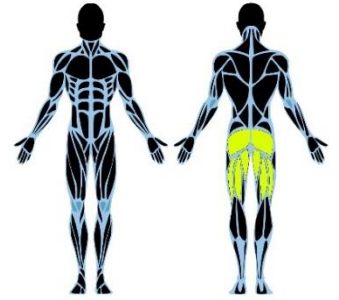
Muscles concernés : fesses.



- 1) Allongez-vous sur le côté et placez l'élastique juste au-dessus de vos genoux ;
- 2) Gardez les jambes pliées et déplacez votre jambe extérieure vers le haut jusqu'à ce qu'elle forme un angle d'environ 45° avec le sol. Maintenez la position pendant quelques secondes ;
- 3) Revenez lentement à la position de départ ;
- 4) Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

8) PONT FESSIER :

Muscles concernés : fesses.

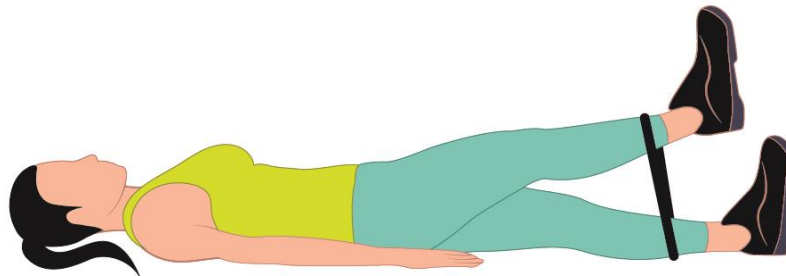
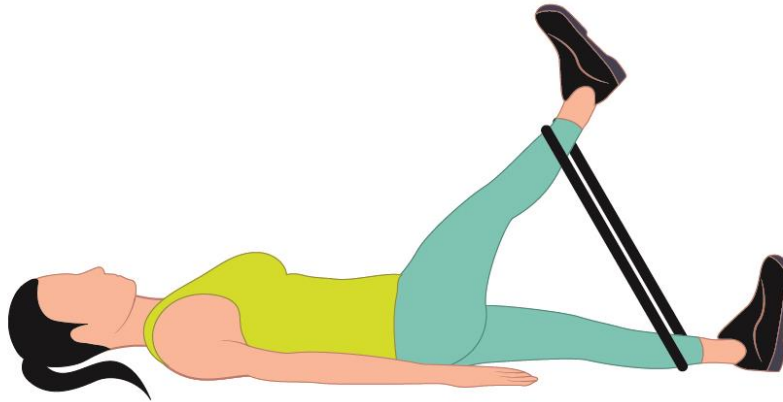
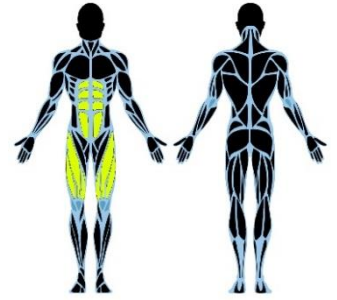


- 1) Allongez-vous sur le sol et pliez vos jambes. Placez la bande élastique sur votre bassin et saisissez fermement les extrémités, la paume de la main tournée vers le bas ;
- 2) Placez vos bras fermement sur le sol ;
- 3) Soulevez votre bassin vers le haut, en gardant vos mains agrippées à la bande fermement sur le sol.
Maintenez la position pendant quelques secondes ;
- 4) Pliez lentement votre bassin et revenez à la position de départ ;



9) LEVAGE DE JAMBES :

Muscles concernés : fesses, abdominaux.

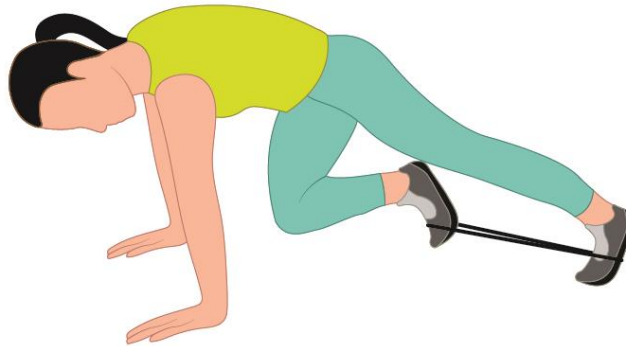
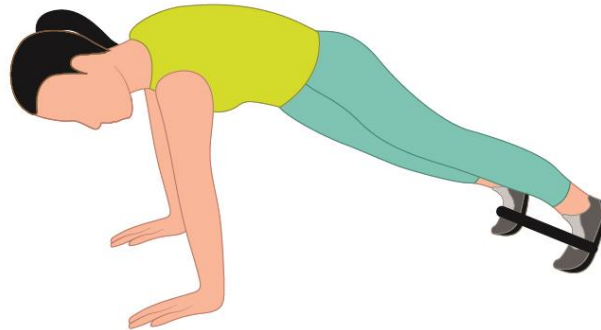
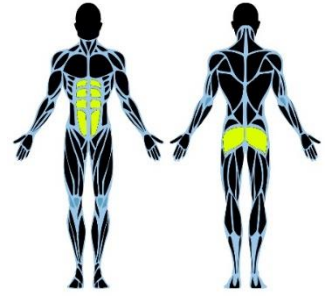


- 1) Allongez-vous sur le sol, tendez vos jambes et placez l'élastique juste au-dessus de vos chevilles ;
- 2) Déplacez une jambe vers le haut en la gardant tendue. Maintenez la position pendant quelques secondes ;
- 3) Revenez lentement à la position de départ ;
- 4) Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



10) MOUNTAIN CLIMBER :

Muscles concernés : fesses, abdominaux.

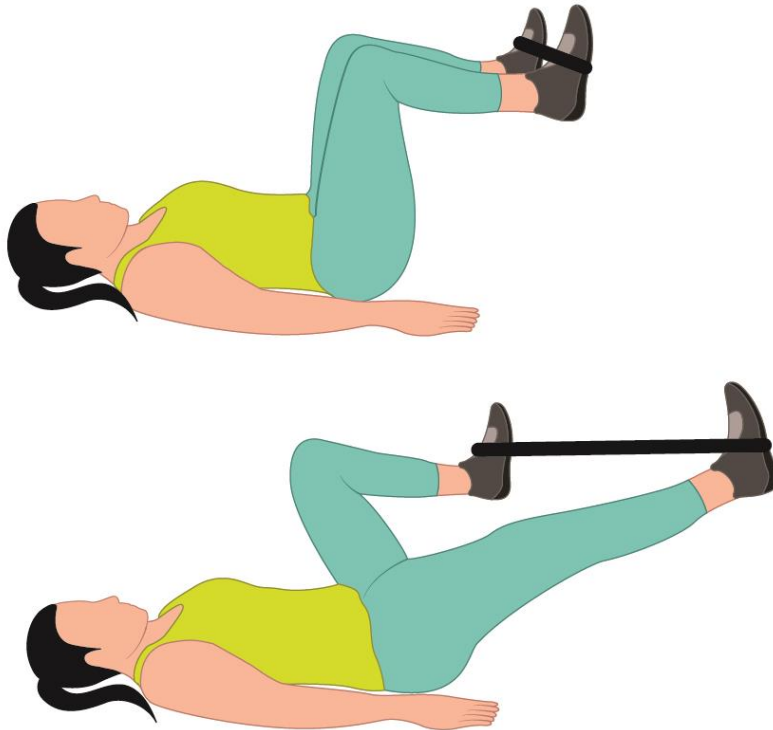
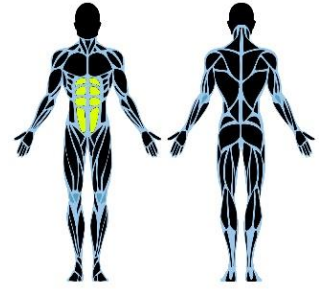


- 1) Placez l'élastique autour de vos pieds et mettez-vous en position de pompes : mains au sol, jambes et bras tendus et dos droit ;
- 2) Ramenez vos genoux vers votre poitrine, d'abord une jambe puis l'autre ;
- 3) Effectuez l'exercice de manière continue.



11) BICYCLETTE :

Muscles concernés : abdominaux.

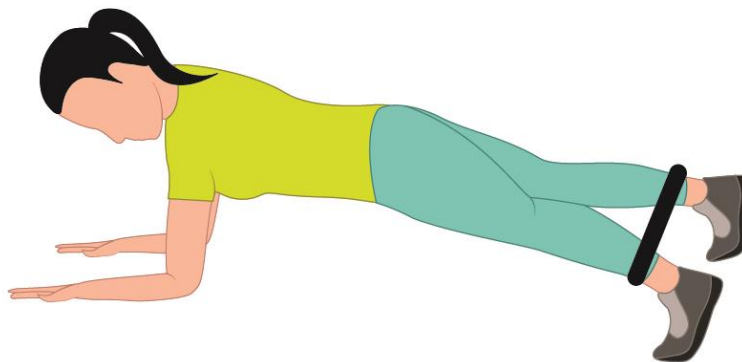
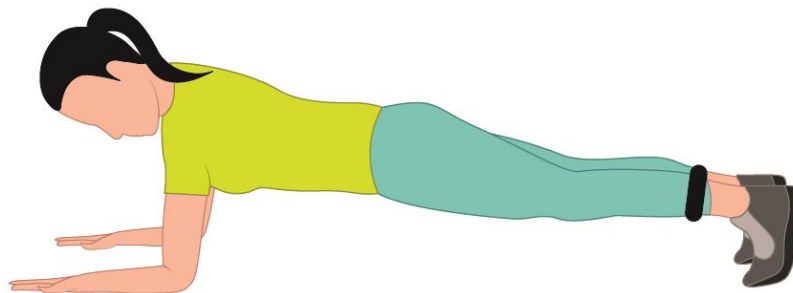
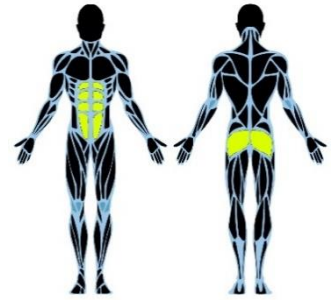


- 1) Allongez-vous sur le sol et placez l'élastique autour de vos pieds ;
- 2) Levez les jambes, en gardant les genoux pliés à 90° ;
- 3) Tendez une jambe jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol, sans poser le pied au sol.
Maintenez la position pendant quelques secondes ;
- 4) Pliez lentement votre jambe et revenez à la position de départ ;
- 5) Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



12) PLANCHE AVEC MOUVEMENT DE JAMBES :

Muscles concernés : fesses, abdominaux.



1) Placez l'élastique juste au-dessus de vos chevilles et mettez-vous en position de planche : coudes au sol, jambes tendues et dos droit et parallèle au sol ;

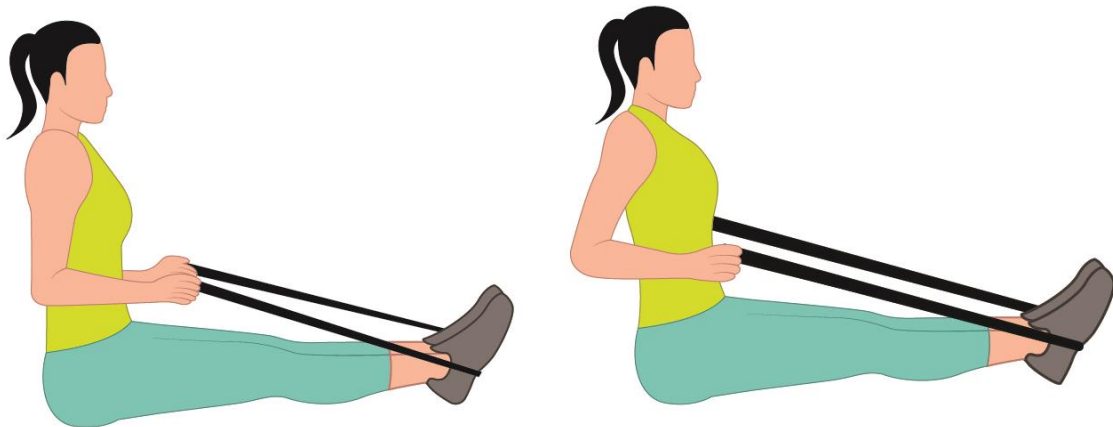
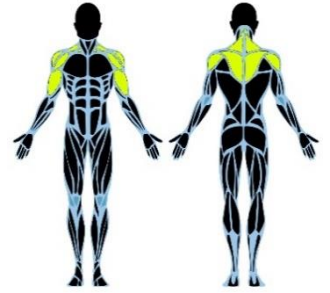
2) Déplacez une jambe vers l'extérieur.
Maintenez la position pendant quelques secondes ;

3) Revenez lentement à la position de départ ;

4) Vous pouvez faire une variation de cet exercice en déplaçant votre jambe de haut en bas.

13) 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 ;

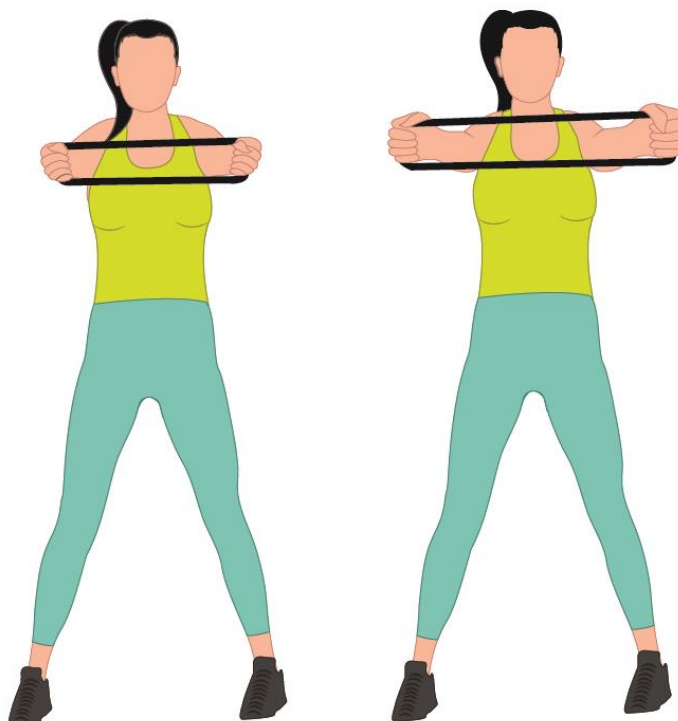
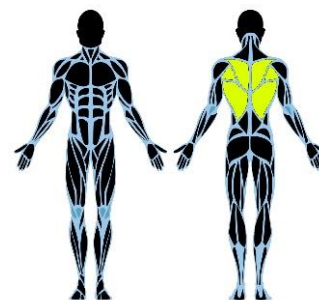
2) Pliez vos bras et ramenez-les vers votre corps.
Maintenez la position pendant quelques secondes ;

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



14) BUTTERFLY :

Muscles concernés : dos.

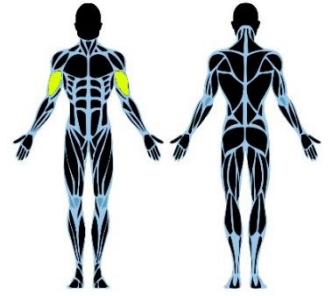


- 1) Placez l'élastique sur vos avant-bras et étendez vos bras vers l'avant parallèlement au sol ;
- 2) Écartez les bras vers l'extérieur autant que possible. Maintenez la position pendant quelques secondes ;
- 3) Revenez lentement à la position de départ.



15) BICEPS :

Muscles concernés : biceps.

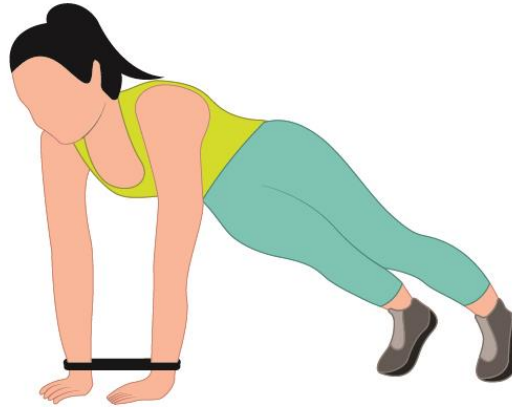
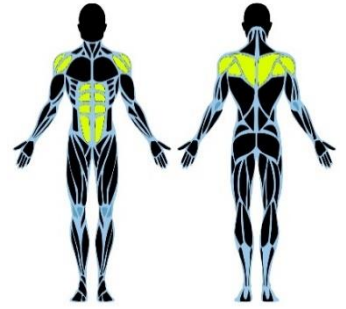


- 1) Mettez-vous à genoux et placez l'élastique sous votre genou. Saisissez fermement les extrémités, la paume de la main tournée vers le haut ;
- 2) Pliez vos bras et ramenez l'élastique vers votre poitrine. Maintenez la position pendant quelques secondes ;
- 3) Tendez lentement vos bras et revenez à la position de départ ;
- 4) Répétez l'exercice avec l'autre bras.
Vous pouvez également effectuer l'exercice avec les deux bras.



16) POUSSÉ VERS LE HAUT :

Muscles concernés : dos, épaules, abdominaux.

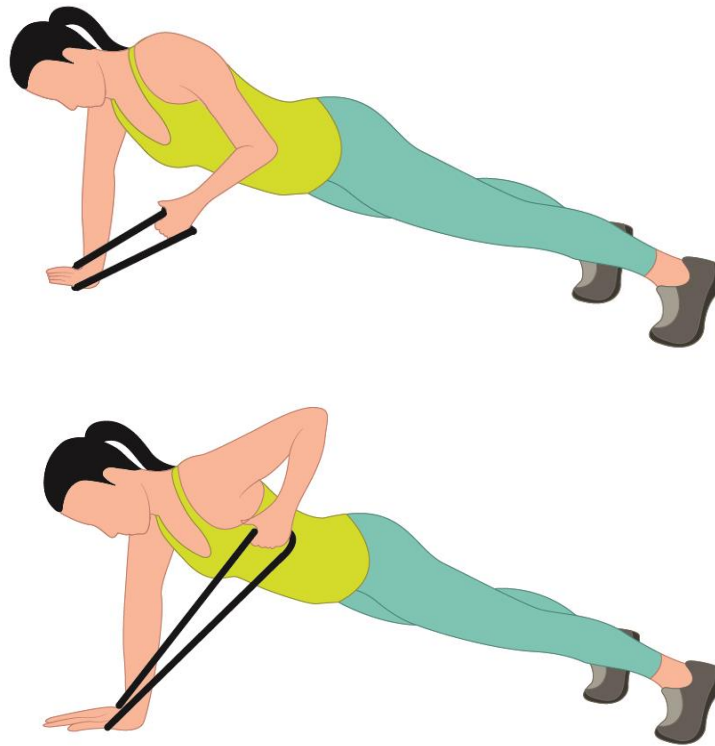
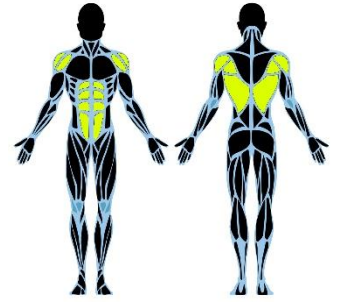


- 1) Placez l'élastique autour de vos poignets et mettez-vous en position de pompes : mains au sol, jambes et bras tendus et dos droit ;
- 2) Déplacez un bras vers le haut, en essayant de l'amener aussi parallèle que possible à votre corps, tout en vous tenant en équilibre sur la main opposée.
Maintenez la position pendant quelques secondes ;
- 3) Revenez lentement à la position de départ ;
- 4) Répétez l'exercice avec l'autre bras.



17) RENEGADE ROW:

Muscles concernés : dos, épaules, abdominaux.

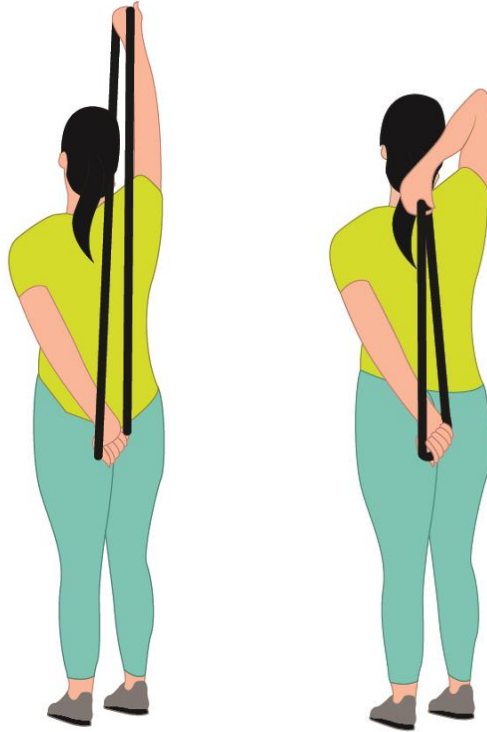
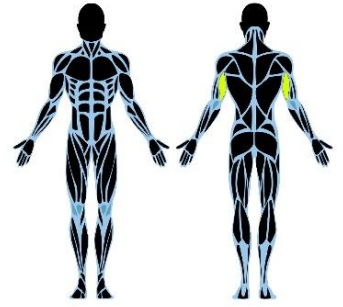


- 1) Tenez fermement l'élastique avec vos mains et mettez-vous en position de pompes : mains au sol, jambes et bras tendus et dos droit ;
- 2) Pliez votre bras sur le côté de votre corps, en vous tenant en équilibre sur votre main opposée.
Maintenez la position pendant quelques secondes ;
- 3) Tendez lentement vos bras et revenez à la position de départ ;
- 4) Répétez l'exercice avec l'autre bras.



18) TRICEPS DERRIÈRE LA NUQUE :

Muscles concernés : triceps.

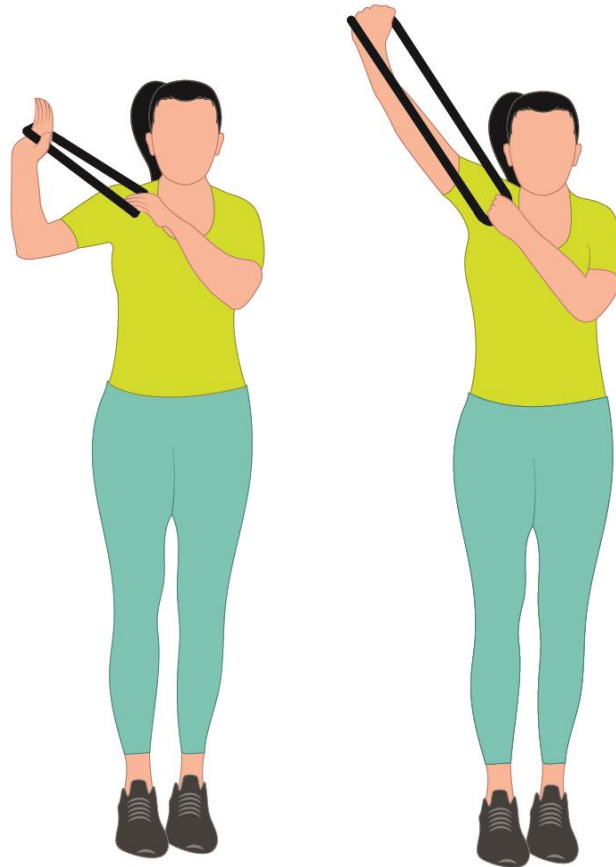
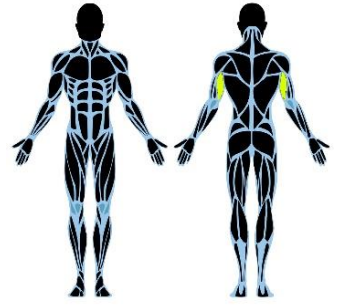


- 1) En position debout, placez vos mains derrière votre dos et saisissez fermement l'élastique à ses extrémités ;
- 2) Un bras reste immobile derrière votre dos tandis que l'autre se déplace vers le haut, en gardant le coude stable ;
- 3) Tendez votre bras vers le haut.
Maintenez la position pendant quelques secondes ;
- 4) Pliez lentement votre bras et revenez à la position de départ ;
- 5) Répétez l'exercice avec l'autre bras.



19) TRICEPS DEVANT LA NUQUE :

Muscles concernés : triceps.



- 1) En position debout, saisissez fermement l'élastique à ses extrémités et placez une main sur votre poitrine ;
- 2) Tendez le bras opposé vers le haut, en gardant le coude fixe. 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.



www.kalahari4wellness.com

FOLLOW US



Turin, Italie

info@kalahari4wellness.com

"Copyright 2022 - Tous droits réservés"

