SPORTENZIA

GUIDE D'UTILISATION

PACK DE 3 BANDES DE RÉSISTANCE EN TISSU

Trois bandes en tissu, Light, Medium et Heavy, pour travailler fessiers, jambes et cuisses à la maison, en salle ou en déplacement. Choix du niveau, mise en place, exercices, entretien.

RÉF. BANDETRAINX3 · 3 NIVEAUX : LIGHT, MEDIUM, HEAVY · TISSU ÉPAIS, 8 CM DE LARGE



01 · PRISE EN MAIN

CONTENU, CHOIX DU NIVEAU, MISE EN PLACE

Dans la boîte

- Bande **Light** (gris clair) : 18 à 32 lbs, pour débuter, la mobilité et l'activation.
- Bande **Medium** (gris foncé) : 30 à 50 lbs, pour l'entraînement régulier.
- Bande **Heavy** (noir) : 45 à 70 lbs, pour les squats lourds et le travail intensif.
- Chaque bande fait 8 cm de large ; son niveau est brodé sur l'étiquette.

Pour qui

Pour tous les niveaux, du débutant au pratiquant confirmé : la bande se choisit selon l'exercice, pas seulement selon la force. Un même entraînement peut en utiliser deux.

Mise en place

1. **Choisissez la bande** selon l'exercice et votre niveau. Pour une première séance, commencez par la Light : la technique passe avant la résistance.
2. **Enfilez-la** au-dessus des genoux pour les squats, le pont fessier ou le hip thrust ; aux chevilles pour les déplacements latéraux et les leg raises.
3. **Vérifiez la face intérieure** la bande antidérapante doit être contre la peau ou le vêtement, sans pli. C'est elle qui empêche la bande de rouler.
4. **Mettez-la en légère tension** en position de départ, pieds écartés de la largeur des hanches : une bande lâche ne travaille pas.
5. **Poussez contre la bande** pendant tout le mouvement, genoux dans l'axe des pieds. Montez d'un niveau quand toute la série devient facile, sans perdre le contrôle.

Caractéristiques

Matière	**Tissu épais, fibres élastiques**	Dimensions	**76 cm × 8 cm par bande**
Light	**18 à 32 lbs**	Medium	**30 à 50 lbs**
Heavy	**45 à 70 lbs**	Intérieur	**Bande antidérapante**
Zones	**Fessiers, jambes, cuisses**	Usage	**Maison, salle, extérieur**

AVANT CHAQUE SÉANCE

- Inspectez chaque bande : fil tiré, zone amincie ou couture ouverte, elle part au rebut.
- Ne relâchez jamais une bande sous tension, ne la tirez pas vers le visage.
- N'accrochez pas la bande à un objet coupant ou instable.
- Hors de portée des enfants : ce n'est pas un jouet.

BON À SAVOIR

- Les résistances sont indiquées en livres (lbs), l'unité du fabricant. La plage va d'un étirement léger à un étirement maximal.
- Une bande neuve est raide : les premières séances l'assouplissent un peu, c'est normal.

02 · AU QUOTIDIEN

EXERCICES, ENTRETIEN, DÉPANNAGE

Exercices possibles

EXERCICE	POSITION DE LA BANDE	ZONE TRAVAILLÉE
Squats, fentes, step-back lunges	Au-dessus des genoux	Cuisses, fessiers
Hip thrust, pont fessier	Au-dessus des genoux	Fessiers
Donkey kicks	Au-dessus des genoux	Fessiers
Leg raises, pas latéraux	Chevilles	Hanches, fessiers
Abdos avec résistance	Au-dessus des genoux	Gainage
Ouverture des hanches	Au-dessus des genoux	Mobilité

Mouvements lents, en poussant contre la bande à l'aller comme au retour.

Entretien

- Lavez à la main, à l'eau tiède et au savon doux. Pas de machine ni de sèche-linge.
- Séchez à plat, à l'ombre : la chaleur et le soleil abîment les fibres élastiques.
- Rangez les bandes à plat ou roulées, jamais tendues autour d'un objet.
- Les bandes sont teintes : évitez de les porter sur un vêtement clair quand elles sont mouillées.

Si quelque chose cloche

SYMPTÔME	CAUSE PROBABLE	SOLUTION
La bande roule ou glisse	Face antidérapante vers l'extérieur, bande pliée	Retournez-la, lissez-la
Les genoux rentrent vers l'intérieur	Bande trop forte pour l'exercice	Revenez au niveau inférieur
Résistance qui faiblit	Usure normale de l'élastique	Passez au niveau supérieur, puis remplacez
Fils tirés, bord qui s'effiloche	Frottement sur une surface rugueuse	Cessez l'utilisation



Trois niveaux, trois couleurs : gris clair, gris foncé, noir.

Quelle bande pour quoi

Light	Échauffement, mobilité, activation légère, premières séances
Medium	Entraînement régulier, la plupart des exercices
Heavy	Squats lourds, fessiers avancés, travail intensif

Besoin d'aide ?

sportenzia.com/pages/contact

Notre équipe répond à vos questions sur l'utilisation et le choix du niveau.