SPORTENZIA

FICHE PRATIQUE

LOT DE 5 BANDES ÉLASTIQUES DE RÉSISTANCE

Cinq bandes fermées en TPE, de X-Light à X-Heavy, pour le renforcement, l'échauffement et la mobilité des jambes, des hanches et du haut du corps. Choix du niveau, mise en place, exercices et entretien en une page.

RÉF. ELAST5PILATE · 5 NIVEAUX, 5 À 40 LB · TPE, 600 × 50 MM



Choisir sa bande

NIVEAU	RÉSISTANCE
X-Light	5 à 10 lb (2,3 à 4,5 kg)
Light	10 à 15 lb (4,5 à 6,8 kg)
Medium	15 à 20 lb (6,8 à 9,1 kg)
Heavy	25 à 30 lb (11,3 à 13,6 kg)
X-Heavy	35 à 40 lb (15,9 à 18,1 kg)

Le niveau est imprimé sur chaque bande. La résistance va d'un étirement léger à un étirement fort.

Mise en place

1. **Commencez léger** X-Light ou Light pour une première séance, l'échauffement et la mobilité ; montez d'un niveau quand toute la série devient facile sans perdre le contrôle.
2. **Placez la bande** aux chevilles pour les abductions, extensions de hanches et curls ischio-jambiers ; au-dessus des genoux pour les abductions allongé ; dans les mains ou sous le pied pour les curls biceps, les rétractions scapulaires et les poussées au-dessus de la tête.
3. **Mettez-la en légère tension** en position de départ, à plat, sans vrille : une bande lâche ne travaille pas, une bande vrillée pince la peau.
4. **Travaillez contre la bande** à l'aller comme au retour, mouvement lent, amplitude contrôlée. Ne relâchez jamais une bande tendue d'un coup.

BON À SAVOIR

- Les résistances sont données en livres (lb), l'unité du fabricant ; l'équivalent en kilos figure entre parenthèses.
- La bande roule ou remonte ? Replacez-la à plat sur le vêtement, sans pli, et réduisez l'amplitude du mouvement.
- Une bande se détend avec les mois d'usage : passez au niveau supérieur, puis remplacez-la.

Caractéristiques

Quantité	**5 bandes**	Matière	**TPE**
Dimensions	**600 × 50 mm**	Niveaux	**X-Light à X-Heavy**
Résistance	**5 à 40 lb**	Format	**Boucle fermée**
Zones	**Jambes, hanches, bras, dos**	Usage	**Maison, salle, voyage**

SÉCURITÉ

- Avant chaque séance, étirez chaque bande et regardez-la : coupure, zone amincie ou décoloration, elle part au rebut.
- Ne tirez jamais une bande vers le visage et ne l'accrochez pas à un objet coupant ou instable.
- Retirez bagues et montres : un bord vif entaille le TPE.
- Hors de portée des enfants : ce n'est pas un jouet.

Entretien

- Essuyez après usage ; lavez à la main à l'eau tiède savonneuse, séchez à l'air, à l'ombre.
- Rangez à plat, loin du soleil et des radiateurs : chaleur et UV durcissent le TPE.
- Pas de solvant, d'huile ni de crème sur la bande.

Besoin d'aide ?

sportenzia.com/pages/contact

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