SPORTENZIA

GUIDE D'UTILISATION

BANDE DE RÉSISTANCE À 4 TUBES AVEC PÉDALES

Deux pédales à sangles, quatre tubes élastiques et une barre à poignées en mousse : assis ou allongé, les pieds calés, on tire avec les bras, le buste ou les jambes. Mise en place, exercices, sécurité, entretien.



RÉF. TENDPED4T · 4 TUBES, 2 PÉDALES À SANGLES · POIGNÉES EN MOUSSE, 25,9 × 42,9 CM

01 · PRISE EN MAIN

CONTENU, MISE EN PLACE, SÉCURITÉ

Dans la boîte

- La bande de résistance : quatre tubes élastiques réunis dans un manchon à chaque bout.
- Le double pédalier : deux pédales d'environ 10,4 × 10,4 cm, chacune avec sa sangle de maintien.
- La barre à deux poignées en mousse texturée, et le manuel du fabricant.

Pour qui

Fitness, renforcement, yoga et mobilité, du débutant au confirmé : la résistance se dose par l'amplitude et la distance entre les pieds et les mains. Un seul accessoire, léger, pour le haut et le bas du corps, à la maison ou en déplacement.

Mise en place

1. **Inspectez les tubes** avant chaque séance : coupure, fissure ou zone blanchie, la bande ne sert plus.
2. **Asseyez-vous au sol** sur un tapis, jambes tendues devant vous. La bande peut aussi s'utiliser allongé sur le dos.
3. **Glissez les pieds** dans les pédales, un par pédale, la sangle sur le cou-de-pied. Chaussures de sport ou pieds nus, mais jamais en chaussettes glissantes.
4. **Saisissez la barre** à deux mains sur les poignées en mousse, les tubes passant entre vos jambes, droits, sans vrille.
5. **Tirez progressivement** vers vous, puis revenez en freinant : la tension ne doit jamais se relâcher d'un coup. Dos droit, épaules basses.

Caractéristiques

Résistance	**4 tubes élastiques**
Pédales	**2, avec sangles de maintien**
Poignées	**Mousse texturée**
Dimensions	**Environ 25,9 × 42,9 cm**
Pédale	**Environ 10,4 × 10,4 cm**
Niveau	**Débutant à confirmé**
Zones	**Abdominaux, bras, épaules, dos, jambes**

SÉCURITÉ

- Ne relâchez jamais les poignées quand les tubes sont tendus : la barre revient vers vous, au visage.
- Pieds bien calés dans les pédales et sangles en place avant de tirer ; une pédale qui s'échappe fouette les jambes.
- Ne tirez pas la bande au-delà de ce que le mouvement demande ; un tube abîmé lâche sous tension.
- Mouvements lents, amplitude adaptée à votre niveau ; arrêtez en cas de douleur.
- Hors de portée des enfants ; ce n'est pas un jouet.

02 · AU QUOTIDIEN

EXERCICES, ENTRETIEN, DÉPANNAGE

Exercices possibles

ZONE	MOUVEMENT	POSITION
Abdominaux, tronc	Tirage et enroulement du buste contre la résistance	Assis ou allongé, pieds dans les pédales
Bras, biceps	Flexions des coudes, barre vers les épaules	Assis, jambes tendues
Épaules	Élévations et extensions des bras	Assis, dos droit
Dos	Tirage de la barre vers le ventre, coudes en arrière	Assis, buste légèrement incliné
Jambes	Extension des jambes contre les tubes	Allongé, barre tenue contre la poitrine

Plus les mains sont loin des pieds, plus la résistance est forte : avancez ou reculez le buste pour doser.

Entretien

- Essuyez les tubes et les pédales après la séance ; eau tiède et savon doux pour les poignées en mousse, séchage à l'air.
- Rangez à l'abri du soleil et de la chaleur, tubes détendus, sans les plier serré : l'élastique vieillit à la lumière.
- Pas d'huile, de solvant ni de source de chaleur au contact des tubes.

Si quelque chose cloche

SYMPTÔME	CAUSE PROBABLE	SOLUTION
Une pédale se soulève	Sangle pas sur le cou-de-pied, pied mal engagé	Replacez le pied à fond, sangle en place
Les tubes se croisent et frottent	Barre tenue de travers	Reposez, démêlez, tenez la barre à l'horizontale
Résistance trop faible	Mains trop près des pieds	Reculez le buste ou tendez davantage les jambes
Poignée qui tourne sur la barre	Mousse humide	Essuyez, laissez sécher



Assis, pieds dans les pédales, tirage de la barre vers soi.

BON À SAVOIR

- Les quatre tubes travaillent ensemble : la résistance ne se règle pas tube par tube, c'est la position qui la fait varier.
- Un tapis sous vous protège le dos et évite que les pédales ne glissent sur un sol lisse.
- La bande se plie dans un sac de sport ; replacez les tubes droits avant de la ranger.

Besoin d'aide ?

sportenzia.com/pages/contact

Notre équipe répond à vos questions sur l'utilisation.