

 **THERABAND®**

Professional Resistance Bands

**Bandas profesionales
de resistencia**

**Bandes de résistance
professionnelles**

Professionelle Widerstandsbänder

Fasce di resistenza professionali

Professionele weerstandsbanden

Safety Precautions

Safety Precautions

Consignes de sécurité

Precauciones de seguridad

Sicherheitsmaßnahmen

Precauzioni

Veiligheidsmaatregelen

Français

Informations de sécurité importantes

⚠ Ce symbole est une alerte de sécurité. Il vous alerte sur des informations de sécurité importantes. Pour éviter des accidents et des blessures, lisez et respectez tous les messages de sécurité qui suivent ce symbole.

⚠ Suivez les instructions ci-dessous avant chaque utilisation des bandes de résistance professionnelles :

- Les bandes de résistance professionnelles ne devraient être utilisées que pour l'usage prévu.
- Consultez votre médecin avant de démarrer un programme d'exercice. Les enfants et les personnes souffrant d'une pathologie ne devraient pas utiliser ce produit sans l'accord préalable d'un médecin.
- Contrôlez le produit avant chaque utilisation pour vérifier l'absence de dommage. Vérifiez l'absence de dommage en particulier là où la bande peut avoir été fixée à un point d'ancrage. Ne l'utilisez pas si elle est froissée, trouée ou endommagée. Mettez au rebut les produits endommagés.
- Retirez toutes les bagues, montres et bijoux avant les exercices.
- Utilisez dans un espace dégagé autorisant une liberté de déplacement sans risque d'accrochage de la bande.
- Pour les débutants, effectuez les exercices sans le produit jusqu'à être à l'aise pour les faire, avant de démarrer les exercices avec ce produit.
- Les conseils donnés ici pour les exercices ne sont qu'indicatifs. Ils ne remplacent pas les instructions ou indications que votre médecin ou thérapeute pourrait vous donner.
- Ce produit n'est pas un jouet. Conservez hors de portée des enfants ou des animaux domestiques.
- Attention : Ce produit contient du latex de caoutchouc naturel qui peut causer des réactions allergiques.

⚠ Suivez toujours les instructions ci-dessous avant d'utiliser les bandes de résistance professionnelles :

- Ne jamais utiliser une bande de résistance pour soulever du sol du personne ou un objet quelconque.
- Évitez les objets pointus qui pourraient percer ou déchirer la bande, par exemple ongles longs et pointus ou objets au sol ou sous vos chaussures.
- Toute bande de résistance est susceptible de se rompre ou de glisser de son point d'ancrage en utilisation. Elle peut revenir frapper votre corps ou vous faire tomber.
 - Portez une protection oculaire.
 - Pour les exercices debout L'ALIGNEMENT DU CORPS EST CRITIQUE. Gardez l'équilibre à tout moment. Assurez-vous d'utiliser la position la plus sûre possible en conservant la courbe naturelle de la colonne vertébrale.
 - Gardez une posture correcte pendant les exercices.
 - Vérifiez la bonne fixation aux accessoires ou à vos pieds avant de démarrer l'exercice.
 - Ne faites pas claquer la bande de résistance sur le visage ou le corps de qui que ce soit.
 - Ne lâchez pas la bande si elle est tendue.
- N'étirez pas excessivement le produit (plus de quatre fois sa longueur au repos).
- Comme dans tout programme d'exercices, des douleurs musculaires peuvent apparaître les premiers jours.
- Si les douleurs persistent pendant plus de quatre jours, consultez votre médecin. Ne faites pas l'exercice tant que la douleur persiste.
- Évitez les flexions ou extensions excessives des articulations pendant les exercices. Ne bloquez pas les articulations.
- Respirez régulièrement pendant les exercices. Expirez pendant la phase la plus difficile de la répétition et ne retenez pas votre respiration à quelque moment que ce soit.
- Effectuez tous les exercices lentement et en gardant le contrôle. Vous ne devez à aucun moment vous sentir « dépassé ». Gardez le contrôle du produit plutôt que de le laisser vous contrôler. **⚠ Ne laissez pas la bande claquer au retour.**
- Faites les exercices avec le niveau de résistance/couleur du produit qui vous a été prescrit par votre professionnel de santé. Si vous trouvez cette résistance/couleur trop faible ou trop facile, consultez votre praticien avant de passer à la couleur/résistance suivante.
- En cas d'étourdissement, de difficulté respiratoire, d'augmentation de la douleur ou de début de malaise lors des exercices, arrêtez et prenez contact immédiatement avec votre prestataire de soins.
- Les enfants ne devraient utiliser le produit que sur prescription médicale, et seulement sous la surveillance d'un adulte.

Entretien des bandes de résistance professionnelles :

- Séparez les accessoires ou points d'ancrage après chaque utilisation.
- Contrôlez après chaque utilisation. **⚠ Mettez le produit au rebut en cas de détection de marques, déchirures ou trous.**
- En cas d'exposition à l'eau chlorée (piscine, spa, bain bouillonnant), la bande doit être soigneusement rincée à l'eau du robinet puis laissée sécher à l'air.
- Pour le nettoyage : Nettoyer à l'eau chaude avec du savon doux, puis sécher par tamponnement.
- Ranger dans un lieu frais et sec, à l'écart de la lumière directe du soleil comme des températures extrêmes.