

SECURITE, PRECAUTIONS ET CONSEILS D'UTILISATION

SECURITE

- Ce produit n'est pas destiné à remplacer les conseils et les indications d'un praticien. Pour tout état pathologique, consultez votre praticien avant d'utiliser ce produit.
- **AVERTISSEMENT : UNE UTILISATION INAPPROPRIEE DES BANDES THERABAND® PEUT PROVOQUER DE GRAVES BLESSURES PHYSIQUES.** Utilisez-les uniquement en suivant l'avis de votre praticien.
- En utilisant les bandes vous assumez tous les risques de blessures associés. Veuillez suivre toutes les instructions détaillées ci-dessous pour réduire le risque de blessure.
- Ce produit n'est pas un jouet et ne doit pas être utilisé sans la supervision d'un adulte. Ne pas mâcher le produit et ne laissez personne d'autre (y compris les animaux domestiques) dans la maison mâcher ce produit. Consultez votre médecin avant de laisser des enfants faire des exercices.
- Examinez toujours attentivement les bandes TheraBand® avant usage pour y rechercher des coupures, petites déchirures et perforations ou décollement à chaque jointure, qui pourraient conduire à une rupture du produit, en prêtant une attention particulière aux zones où le produit a été fixé, enroulé ou lié à un ancrage. Si l'examen entraîne la découverte d'un défaut, n'utilisez plus le produit et remplacez-le avant de reprendre les exercices.
- Lors du découpage du produit pour obtenir une longueur différente, assurez-vous de le couper sur la boucle et non pas sur une partie des jointures.
- N'utilisez pas ce produit de façon qui pourrait le conduire à revenir claquer contre la tête et blesser les yeux. Portez toujours une protection oculaire appropriée pendant l'utilisation des produits.
- Retirez bagues, montres ou autres bijoux avant l'utilisation. Attention aux ongles longs et pointus ou autres objets présents sur le sol ou sous votre chaussure qui pourraient perforer le produit.
- Pendant l'utilisation, assurez-vous que le produit est fixé ou ancré correctement aux accessoires ou autour des pieds le cas échéant. En cas de maintien par l'intérieur de la boucle, toujours orienter les jointures vers le centre de la boucle pour une meilleure sécurité.
- Assurez-vous d'utiliser ce produit dans une zone sans obstacles risquant de l'emmêler, ce qui pourrait entraîner des blessures graves.
- Avant de ranger le produit, détachez tous les accessoires utilisés avec le produit durant la séance et n'utilisez que les accessoires de rangement fournis pour le stockage du produit.
- N'étirez pas plus de 4 fois sa longueur de repos (300% d'allongement). Ceci s'applique à chaque boucle individuellement ou en association. Un allongement excessif du produit pourrait conduire à des blessures graves.

- N'utilisez pas ce produit comme appareil de suspension ni pour effectuer des exercices physiques qui utiliseraient le produit pour soutenir le poids de votre corps en suspension, ces usages ne sont pas prévus et pourraient conduire à des blessures graves.

PRECAUTIONS

- Lors du découpage du produit pour obtenir une longueur différente, assurez-vous de le couper sur la boucle et non pas sur une partie des jointures.
- Ranger le produit dans une boîte ou le pendre dans un endroit à l'abri de la lumière. NE PAS exposer le produit à la lumière directe du soleil ni à la chaleur.
- Retirez bagues, montres ou autres bijoux avant l'utilisation. Attention aux ongles longs et pointus ou autres objets présents sur le sol ou sous votre chaussure qui pourraient perforer le produit.
- En cas d'utilisation de ce produit dans de l'eau chlorée, des précautions spéciales doivent être prises pour l'entretien. Après usage dans l'eau chlorée, rincez abondamment le produit à l'eau du robinet pour éliminer toute trace de chlore. Laissez sécher parfaitement le produit à l'air libre.
- Nettoyez à l'eau savonneuse et séchez à plat.

CONSEILS POUR LES EXERCICES PRATIQUES

- Utilisez ce produit en suivant les conseils de votre praticien pour les séries d'exercices. Prenez toujours un temps de repos entre les séries.
- Si vous ressentez une augmentation de la douleur, des étourdissements, des difficultés à respirer ou si vous commencez à vous sentir malade pendant l'exercice, arrêtez et contactez votre médecin.
- Comme dans tout programme d'exercice, une douleur musculaire peut survenir au cours des premiers jours. Si votre douleur persiste pendant plus de quatre jours, consultez votre médecin. Ne faites pas d'exercice lorsque vous ressentez la douleur.
- Pour les débutants, effectuez des exercices sans le produit jusqu'à ce que vous soyez à l'aise, puis commencez à réaliser les exercices avec ce produit.
- Lors des exercices en position debout, L'ALIGNEMENT DU CORPS EST ESSENTIEL. Redressez les épaules, contractez les abdominaux et pliez légèrement les genoux en maintenant votre équilibre en tout temps. Assurez-vous d'avoir la posture la plus sûre possible en maintenant une courbure naturelle de la colonne vertébrale.
- Évitez l'étirement ou la flexion excessive des articulations pendant l'exercice. Ne bloquez pas les articulations.

- Respirez uniformément lors de la réalisation des exercices. Expirez pendant la phase la plus difficile et ne retenez votre respiration à aucun moment.
- Effectuez tous les exercices de façon lente et contrôlée. Vous ne devez jamais vous sentir « hors de contrôle ». Prenez le contrôle du produit plutôt que de le laisser vous contrôler. Ne permettez pas à la bande de revenir en arrière.
- Réalisez les exercices avec le niveau de couleur/résistance du produit que votre praticien vous a prescrit. Si vous pensez que cette couleur/résistance est trop claire ou facile, consultez votre praticien avant d'utiliser la couleur/résistance suivante.