

## Renforcement et diversité: programme de musculation avec Thera-Band

La bande Thera-Band - un „appareil de musculation de poche „ – apporte de la diversité dans le programme de musculation. Les mouvements sont plus complexes et la musculation est sollicitée différemment qu’avec les exercices classiques utilisant le propre poids du corps. En général, la réalisation des exercices est un peu plus difficile que dans le programme de base : en tirant sur la bande avec un groupe musculaire particulier, le reste du corps doit être activement stabilisé – ce qui représente un effet très souhaité pendant l’entraînement!

Pour certains exercices avec la bande Thera-Band, vous avez besoin d’une chaise et d’un dispositif pour la fixer (rampe d’escalier, pied de table...). Si la bande est trop longue, vous pouvez l’adapter en l’enroulant autour des mains.

### Les indications suivantes sont valables pour tous les exercices.

#### 1. Echauffement

Stimulez la musculature et la circulation sanguine en faisant monter la température du corps. Trottiner, sautiller, petites foulées sur la musique, vélo, etc. pendant 5 minutes au minimum.

#### 2. Bien respirer!

Respirez avec régularité pendant tout le mouvement, soyez attentif à l’expiration. Ne retenez jamais votre souffle (respiration haletante)!

#### 3. Des mouvements lents

Commencez toujours avec l’élastique légèrement tendu. Faites les mouvements lentement, de façon contrôlée et à fond. Veillez au maintien stable du corps.

#### 4. Renforcement progressif

Si vous êtes débutant, choisissez un élastique avec un faible degré de résistance pouvant être bien étiré. En contrepartie, répétez souvent le mouvement (30 fois par exercice au minimum). Réalisez chaque exercice avec beaucoup de concentration jusqu’à ce que vous en connaissiez bien toutes les phases. Après quelques semaines, lorsque vous aurez bien assimilé les mouvements et que vous pourrez stabiliser votre corps, passez à une bande ayant un degré de résistance supérieur et répétez moins souvent l’exercice (20 fois par exercice).

#### 5. Programme complet

L’idéal est de réaliser 2 à 3 passages du programme (séries), avec une pause de 1 à 2 minutes entre les exercices. A raison de 2 à 3 fois par semaine.

#### 6. Etirements après les exercices

Après les exercices de musculation, faites des étirements (voir programme de stretching) afin de vous détendre et de garder votre souplesse.

Lisez attentivement les instructions avant de commencer le programme pour la première fois.

Pourquoi ne pas essayer à deux et contrôler réciproquement les mouvements ? Si un exercice est désagréable ou si vous ressentez des douleurs, renoncez-y.

### Position initiale

### Position finale

#### Exercice 1: Haut du corps

Jambes légèrement écartées. Le pied sur la bande, la main sur le côté à hauteur de hanche, le bras légèrement plié.



Levez le bras latéralement au-dessus de la tête, inclinez en même temps le tronc légèrement vers le côté.

## Renforcement et diversité: programme de musculation avec Thera-Band

### Position initiale                      Position finale

#### Exercice 2: Epaules et haut du corps

Jambes légèrement écartées. Les deux pieds sur la bande, les mains de chaque côté à hauteur de hanche.



Les bras tendus au-dessus de la tête. Evitez de lever les épaules.

#### Exercice 3: Bras

Légère fente, pied sur la bande. Bras baissés, bande faiblement tendue.



Les bras fléchis, étirez la bande jusqu'à hauteur du visage. Gardez le haut du corps bien droit, évitez de lever les épaules.

#### Exercice 4: Epaules et dos

En position agenouillée ou assis sur un tabouret. Prenez la bande simple ou pliée avec les deux mains (de la largeur des épaules) et maintenez-la au-dessus de la tête.



Rotation du buste vers le côté. Hanche stable, dos droit.

#### Exercice 5: Tronc et ventre

Assis sur un tabouret, la bande est fixée latéralement. Les bras sont croisés sur la poitrine. Pieds écartés de la largeur du bassin.



Rotation des Oberkörpers zur Seite. Hüfte bleibt stabil, Rücken gerade.

#### Exercice 6: Muscles externes de la cuisse

Placez la bande autour de votre cheville et fixez-la latéralement. Stabilisez le corps en prenant appui sur le dossier d'une chaise. Croisez légèrement la jambe libre devant la jambe d'appui.



Effectuez un mouvement de traction latéral avec la jambe. Le corps reste stable, les jambes tendus. Evitez de faire dévier la hanche.

#### Exercice 7: Muscles internes de la cuisse

Placez la bande autour de votre cheville et fixez-la latéralement. Stabilisez le corps en prenant appui sur le dossier de la chaise.



Ramenez la jambe écartée jusqu'à ce qu'elle soit légèrement croisée devant l'autre jambe. Le corps reste stable, les jambes tendus. Evitez de faire dévier la hanche.

## Renforcement et diversité: programme de musculation avec Thera-Band

### Position initiale

### Position finale

#### Exercice 8: Fessiers et muscles postérieurs de la cuisse

Appui sur les avant-bras. Tenez la bande avec les deux mains. Placez le pied dans la boucle formée par la bande.



Tendez et soulevez la jambe jusqu'à ce que la tête, le dos et la jambe forment une ligne. Evitez de cambrer le dos!

#### Exercice 9: Mollet

Position assise, jambes allongées. Placez la bande autour de la plante du pied. Dos droit. Tirez fortement sur l'élastique.



Tendez le pied.

#### Exercice 10: Muscles antérieurs de la cuisse

Allongée sur le dos, placez la bande sous les fesses, les genoux sont fléchis. Mettez le pied dans la boucle formée par l'élastique.



Tendez le pied.

#### Exercice 11: Ventre

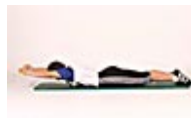
Allongée sur le dos, les genoux fléchis, les talons au sol et les jambes pliées. Tendez légèrement la bande entre les deux mains en direction du plafond.



Soulevez légèrement le buste, la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Maintenez la bande tendue.

#### Exercice 12: Dos

Allongée sur le ventre, le front au sol, les talons l'un contre l'autre. Tendez légèrement la bande entre les deux mains en avant.



Soulevez légèrement les bras et les épaules. La bande reste tendue.