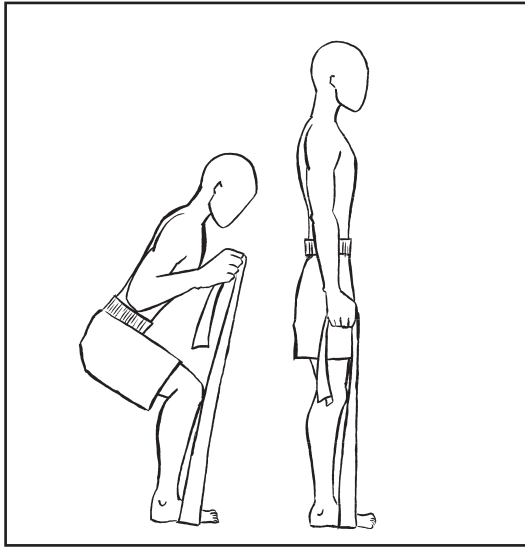




Exercices avancés



EXERCICE A

Exercice :

Squat avec flexion du coude

Muscles en action :

Quadriceps (devant de la cuisse), ischio-jambiers (arrière de la cuisse), fessiers et biceps (haut du bras)

Description :

Départ : Debout, les deux pieds dans l'élastique et écartés à la largeur du bassin, tenir avec les deux mains. Prise marteau, donc paumes dirigées vers le corps.

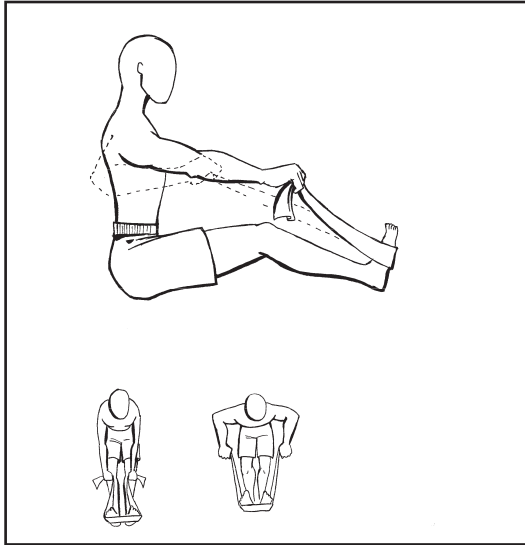
Action :

Inspirer et fléchir les genoux, poids dans les talons, bassin et fessiers vers l'arrière. Simultanément avec squat, effectuer une flexion des coudes en dirigeant les mains vers les épaules. Expirer et pousser dans les jambes pour reprendre la position de départ.

série(s) et # répétitions: (2-3 x 15-20)

Repos :

Repos : 30 secondes entre chacune des séries



EXERCICE B

Exercice :

Tirage horizontal, large

Muscles en action:

Rhomboïdes, trapèzes et deltoïdes postérieurs

Description :

Départ : Assis ou debout (pieds à la largeur du bassin), la bande est devant vous, bras parallèles et paumes vers le sol. Plus il y a de tension dans l'élastique, plus c'est difficile.

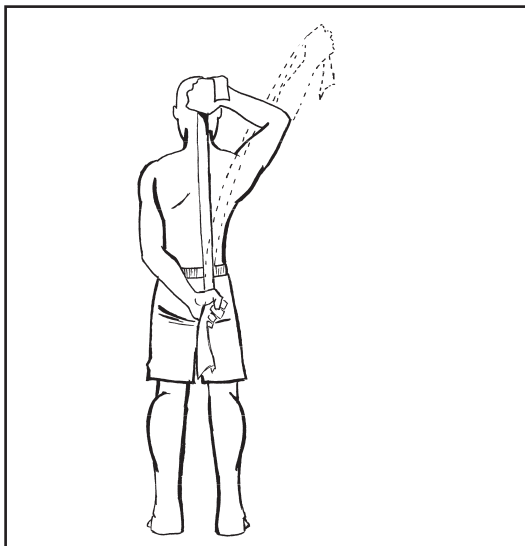
Action :

À l'expiration, séparer et tirer la bande horizontalement en gardant les bras parallèles au sol. Rapprocher les omoplates ensemble en gardant le dos bien droit. Abdominaux contractés. À l'inspiration, retenir la bande et revenir à la position de départ.

série(s) et # répétitions: (2-3 x 15-20)

Repos :

Repos : 30 secondes entre chacune des séries



EXERCICE C

Exercice :

Extension verticale du coude

Muscles en action :

Triceps

Description :

Départ : Debout, pieds posés à la largeur du bassin. La bande est derrière vous, une main dans le creux lombaire et l'autre derrière (au-dessus) la tête. Plus on rapproche les mains pour raccourcir la bande, plus l'intensité est élevée.

Action :

À l'expiration, tirer la bande verticalement en gardant l'autre main statique. À l'inspiration, retenir la résistance et retrouver la position de départ.

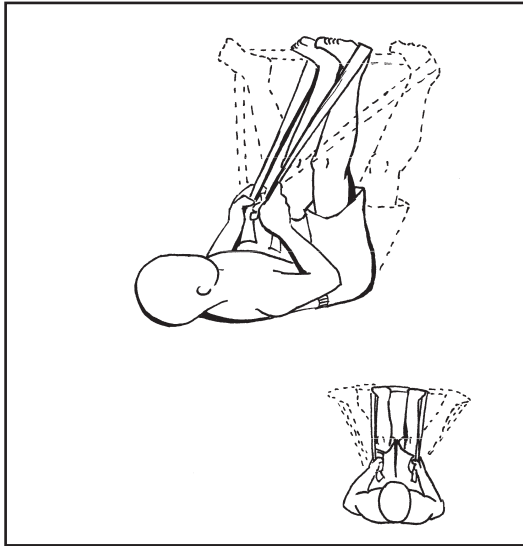
série(s) et # répétitions: (2-3 x 15-20)

Repos :

Repos : 30 secondes entre chacune des séries



Exercices avancés



EXERCICE D

Exercice :

Abduction à la hanche (se coucher sur le sol)

Muscles en action :

Abducteurs et abdominaux inférieurs

Description :

Départ : Se coucher sur le sol, jambes relevées, avec la bande aux pieds. Créer une résistance adéquate, selon vos capacités, et coller les coudes au sol pour bien stabiliser le haut du corps.

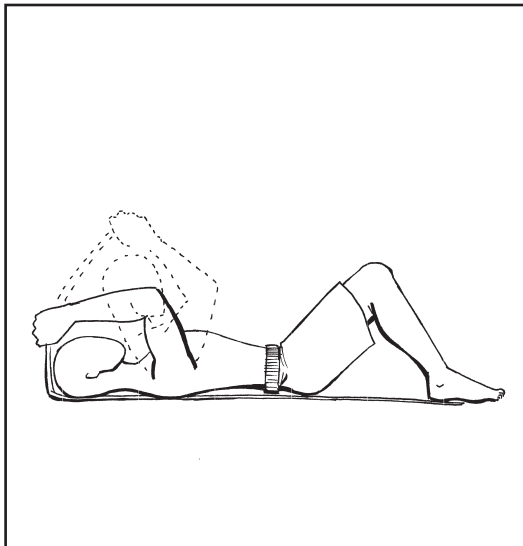
Action :

À l'expiration, séparer les pieds en poussant dans la bande. Inspirer et contrôler le retour. Stabiliser le tronc en basculant le bassin pour solliciter les abdominaux. Si on ressent des tensions derrière les cuisses, fléchir les genoux.

série(s) et # répétitions: (2-3 x 15-20)

Repos :

Repos : 30 secondes entre chacune des séries



EXERCICE E

Exercice :

Demi-redressement avec résistance

Muscles en action:

Abdominaux supérieurs

Description :

Départ : Se coucher sur la bande en la tenant près de la tête. Ceci offre un appui pour la tête et la nuque.

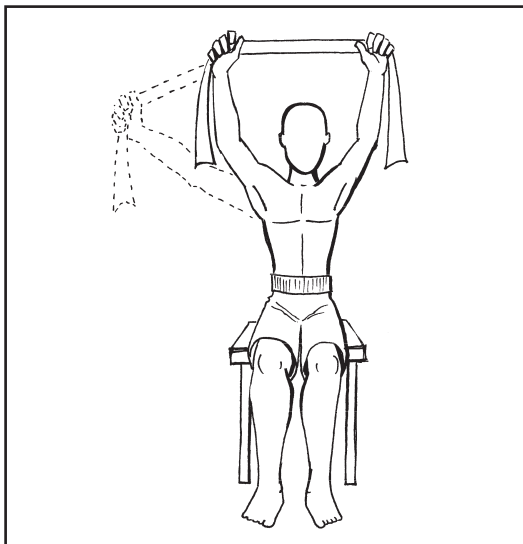
Action :

À l'expiration profonde, enrayer la colonne et décoller les omoplates du sol. Ne pas tirer sur l'élastique! Utiliser les abdominaux. La bande crée uniquement une résistance supplémentaire et un support pour la tête.

série(s) et # répétitions: (2-3 x 15-20)

Repos :

Repos : 30 secondes entre chacune des séries



EXERCICE F

Exercice :

Tirade horizontale à un bras

Description :

Départ : Assis sur une chaise, dos droit et abdominaux contractés. Placer l'élastique au-dessus de la tête, dans le champ de vision. Plus les mains sont rapprochées, plus l'intensité augmente. Choisir une position de départ adéquate selon ses capacités.

Action :

À l'expiration, tirer la bande latéralement. Garder les coudes légèrement fléchis. À l'inspiration, contrôler le retour de la bande.

série(s) et # répétitions: 2 x 15

Repos :

Repos : 30 secondes entre chacune des séries