

HABITUDES SAINES

ENTRAÎNEMENT COMPLET DU CORPS AVEC DES BANDES DE

Les bandes de résistance sont idéales pour tout type d'exercice de musculation. Étant donné que les bandes offrent une variété de résistances, elles sont adaptables à différents niveaux de forme physique. Les bandes de résistance sont peu coûteuses, faciles à ranger, faciles à utiliser, portables et, surtout, efficaces pour renforcer notre corps entier. Saisissez une bande et bougez avec ces 11 exercices de musculation! *Nous vous conseillons de vous renseigner auprès d'un professionnel de la santé avant de commencer tout nouveau programme d'exercice.*

Flexion de jambes avant

Placez-vous au milieu de la bande, les deux pieds étant légèrement plus écartés que la largeur des épaules. Ramenez les extrémités de la bande sur vos épaules. Pliez les genoux et abaissez-vous comme si vous étiez assis sur une chaise invisible. Maintenez votre poitrine relevée, vos abdominaux serrés et vos genoux derrière les orteils. Revenez lentement à la position de départ. Répétez 12 à 15 fois.



Rameur assis

Installez-vous sur le plancher avec les jambes étendues. Placez le centre de la bande sous vos pieds et saisissez les extrémités. Installez-vous en position assise, aussi droite que possible, et pliez vos coudes pour tirer la bande vers votre corps dans un mouvement de rame. Serrez vos omoplates ensemble. Revenez lentement à la position de départ. Répétez 12 à 15 fois.



Abduction

Fixez une extrémité de la bande à un ancrage placé à hauteur de la cheville. Enroulez l'autre extrémité autour de la jambe qui est la plus éloignée du support. Maintenez-vous debout avec une position large et balayez la jambe avec la bande vers le côté, en l'éloignant du support. Maintenez votre genou droit, serrez vos cuisses et gardez vos hanches au même niveau. Revenez lentement à la position de départ. Répétez 12 à 15 fois par jambe.



Adduction

Fixez une extrémité de la bande à un ancrage placé à hauteur de la cheville. Enroulez l'autre extrémité autour de la jambe qui est la plus proche du support. Maintenez-vous debout avec une position large et balayez la jambe avec la bande vers votre corps, la jambe sur le plancher. Maintenez votre genou droit, serrez vos cuisses et gardez vos hanches au même niveau. Revenez lentement à la position de départ. Répétez 12 à 15 fois par jambe.



Séparation

Tenez-vous debout, les genoux légèrement fléchis et écartés à la largeur de vos épaules. Saisissez la bande de résistance avec vos mains au niveau de la poitrine, les paumes orientées vers le bas. Étendez vos bras à vos côtés. Maintenez vos bras bien droits et serrez vos omoplates ensemble. Revenez lentement à la position de départ. Répétez 12 à 15 fois.



HABITUDES SAINES

ENTRAÎNEMENT COMPLET DU CORPS AVEC DES BANDES DE

Tirage vertical

Attachez le milieu de la bande à un point d'ancrage qui se trouve au-dessus de votre tête. Se tenir debout ou s'agenouiller devant le point d'ancrage et saisir chaque extrémité de la bande. Avec les bras étendus au-dessus de la tête, tirez la bande vers le sol tandis que vous contractez les muscles du dos. Quand vos mains atteignent vos épaules, revenez lentement à la position de départ. Répétez 12 à 15 fois.



Écarté

Attachez la bande à une ancre à hauteur d'épaule. Tournez-vous vers le support et tenez les extrémités de la bande avec chaque main. Ayez la poitrine ouverte et les coudes pliés à la hauteur des épaules. Appuyez devant vous, jusqu'à ce que vos bras soient complètement étendus. Serrez les muscles de la poitrine. Revenez lentement à la position de départ. Répétez 12 à 15 fois.



Relevé latéral

Placez un pied sur le centre de la bande. Tenez chaque extrémité à côté de vous, avec les paumes des mains tournées vers l'intérieur. Levez les bras au niveau des épaules en pliant légèrement les coudes. Revenez lentement à la position de départ. Répétez 12 à 15 fois.



Écarté du deltoïde arrière

Placez les deux pieds sur la bande. Pliez les genoux et penchez-vous vers l'avant. Croisez la bande et tenez les extrémités. Commencez avec les bras complètement étendus et les paumes de mains tournées vers l'intérieur, puis levez les bras au niveau des épaules. Revenez lentement à la position de départ. Répétez 12 à 15 fois.



Flexion des biceps

Avec les pieds écartés à la largeur des épaules, placez-vous au centre de la bande. Tenez les extrémités avec les paumes vers le haut. Tirez vos bras vers vos épaules en pliant vos coudes. Maintenant, vos paumes devraient être face à vous. Revenez lentement à la position de départ. Répétez 12 à 15 fois.



Extension aérienne du triceps

Installez-vous sur une chaise ou un banc avec la bande sous les fesses. Tenez chaque extrémité de la bande et étendez vos bras au-dessus de votre tête. Pliez les coudes pour obtenir un angle d'environ 90 degrés, de sorte que vos mains soient placées derrière votre tête. Les paumes tournées vers le ciel, étendez vos bras jusqu'à ce qu'ils soient complètement étendus. Revenez lentement à la position de départ. Répétez 12 à 15 fois.

