

Instructions pour un entraînement sûr et efficace

Voici quelques exemples d'exercices que vous pouvez faire avec votre bande d'entraînement.

Pour commencer :

- Portez des vêtements confortables et respirants tels que des vêtements de sport ou de loisirs.
- Faites vos exercices d'échauffement et d'étirement avant de vous entraîner.
- Entraînez-vous à un rythme régulier et assez lent pour que votre respiration demeure aisée. Suivez les instructions étape par étape et ne dépassez pas vos limites. Expirez pendant que vous serrez vos muscles et inspirez tandis que vous relâchez votre prise.

Chaque routine d'entraînement comporte trois étapes :

Échauffement

Cette première étape permet à votre sang de circuler et prépare vos muscles pour un entraînement approprié et efficace. Une période d'échauffement d'environ dix minutes réduit le risque de crampes ou de claquage musculaire. Commencez par quelques exercices d'étirement. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes. Rappelez-vous de ne pas faire de mouvements brusques ou saccadés pendant l'étirement. Si vous ressentez de la douleur à n'importe quel moment, arrêtez immédiatement.

Entraînement

L'entraînement musculaire et l'entraînement en endurance permettent de réduire les risques de blessure et de maladie et de maintenir la mobilité ainsi que la force de vos muscles et de vos os, particulièrement avec l'âge. L'entraînement en endurance est également appelé entraînement cardiovasculaire ou cardio en raison des avantages de ce type d'entraînement pour le système cardiovasculaire.

Récupération

Tout comme vous devriez toujours vous échauffer avant de vous entraîner, il est également important de récupérer à la fin de l'entraînement. Faites dix minutes d'exercices et d'étirements moins intenses à la fin de votre entraînement. De tels exercices de récupération après l'entraînement permettent à votre corps de retrouver progressivement son rythme cardiaque, sa tension artérielle et sa température pré-entraînement.

Étirement

L'étirement est une étape importante à chaque étape de votre entraînement. Ces exercices aident à préparer vos muscles avant l'entraînement et aident également à prévenir les douleurs et les raideurs par la suite.

L'étirement après l'effort aide vos muscles à retrouver leur longueur initiale, empêchant ainsi le raccourcissement du muscle. Plus votre entraînement est intense, plus il est important de vous étirer par la suite.

Étirez les groupes musculaires que vous avez exercés pendant votre entraînement, de 20 à 30 secondes par muscle. N'oubliez pas de ne jamais vous étirer de manière à causer des douleurs physiques.

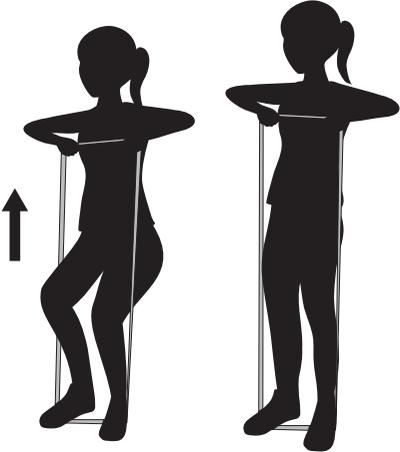
Commencez votre entraînement avec environ 7 à 8 répétitions par série. Vous pouvez progressivement passer à 11 ou 12 répétitions par série si nécessaire. Si vos muscles sont fatigués ou douloureux, réduisez l'intensité de votre entraînement. Pour de meilleurs résultats, vous devriez vous entraîner de 3 à 4 fois par semaine. Cela permet un jour de repos entre les jours d'entraînement afin que votre corps et vos muscles puissent se rétablir suffisamment.

N'oubliez pas de maintenir votre tronc stable pendant vos exercices. Gardez votre colonne vertébrale (en particulier la région lombaire) droite et vos vertèbres alignées pour éviter les blessures au dos. Effectuez tous vos exercices de manière contrôlée et fluide, sans utiliser de mouvements saccadés ou brusques.

Rappelez-vous que trop en faire, ou faire des gestes imprudents, soudains ou inappropriés pourrait entraîner une maladie ou des blessures.

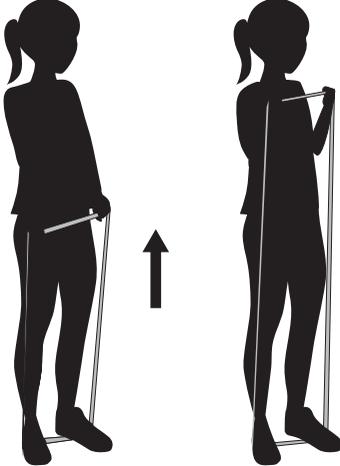
EXERCICES

CUISSES ("SQUATS")



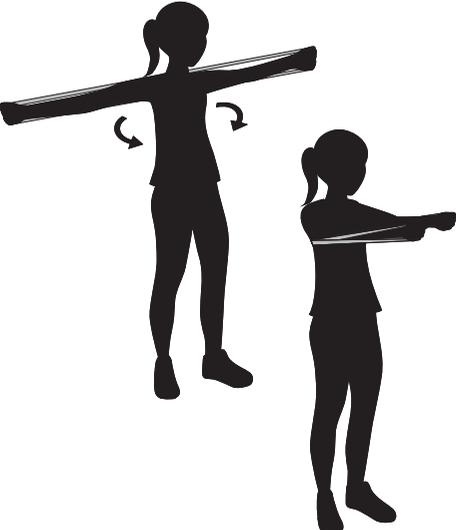
- Tenez-vous sur la bande, les pieds orientés vers l'avant et écartés à la largeur des épaules, comme illustré. Tenez la bande fermement avec les deux mains, à hauteur de la poitrine, les coudes pliés.
- Pliez ensuite vos genoux tout en maintenant le haut du corps stable. Vos genoux doivent être orientés vers le haut lorsque vous vous penchez et ne pas dépasser vos orteils.
- Redressez vos jambes à nouveau. Tenez cette pose puis pliez les genoux à nouveau.

BICEPS



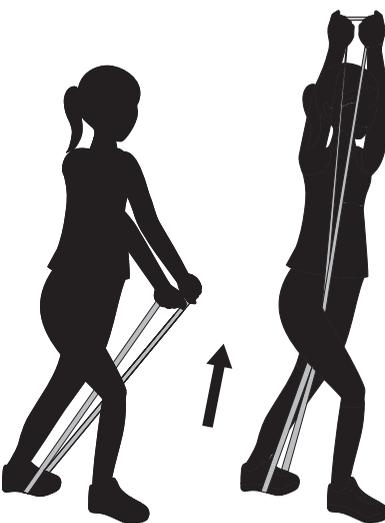
- Tenez vos deux pieds parallèles, écartés à la largeur des épaules sur la bande, comme illustré. Tenez la bande des deux mains. Vos paumes doivent être tournées vers le haut devant votre corps, à la hauteur de la taille, avec vos coudes droits.
- Gardez vos coudes près de vous, pliez les bras vers le haut, avec vos poignets stables.
- Tenez cette pose, puis ramenez vos bras au niveau de la taille.

DÉVELOPPÉ DU TRONC



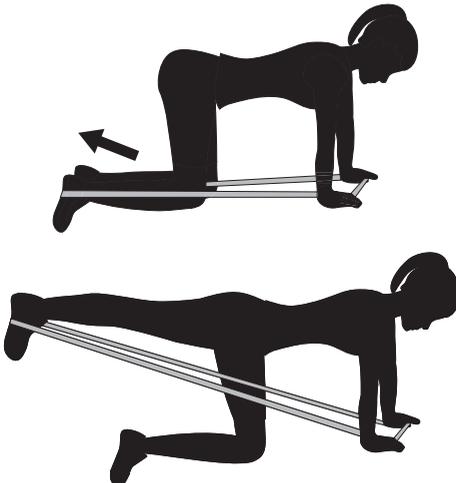
- Tenez-vous debout, les pieds pointés vers l'avant, à la largeur des épaules, les genoux légèrement pliés.
- Placez la bande derrière vous au niveau de vos épaules et tenez les deux bouts dans vos mains comme illustré.
- Puis, en gardant votre tronc stable, tirez vos bras ensemble devant votre poitrine, aussi droits que possible.
- Tenez cette pose et ramenez lentement vos bras à leur point de départ.

OBLIQUES



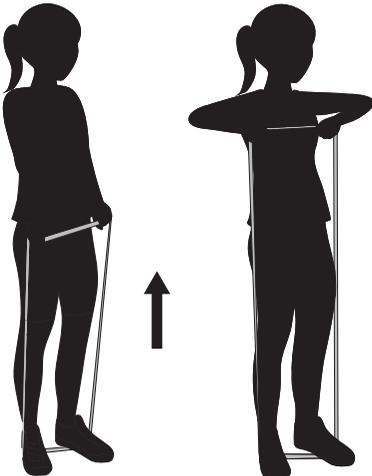
- Commencez par vous tenir avec les genoux légèrement fléchis dans une position de marche, comme illustré.
- Tenez-vous avec le pied arrière sur la bande et tenez l'autre extrémité avec les deux mains devant vous à environ la hauteur de la taille.
- Déplacez vos bras presque droits vers l'avant et le haut, en direction de votre jambe avant.
- Tenez cette position puis baissez lentement vos bras à leur position de départ.
- Changez de côté et répétez l'exercice.

MUSCLES DES JAMBES ET DU TRONC



- Placez-vous à quatre pattes, comme illustré, en tenant l'extrémité avant de la bande d'entraînement dans une main.
- Placez l'autre extrémité de la bande autour de votre pied opposé.
- Redressez la jambe bandée vers l'arrière et le haut.
- Tenez cette pose puis revenez lentement à votre position de départ.
- Changez de côté et répétez l'exercice.

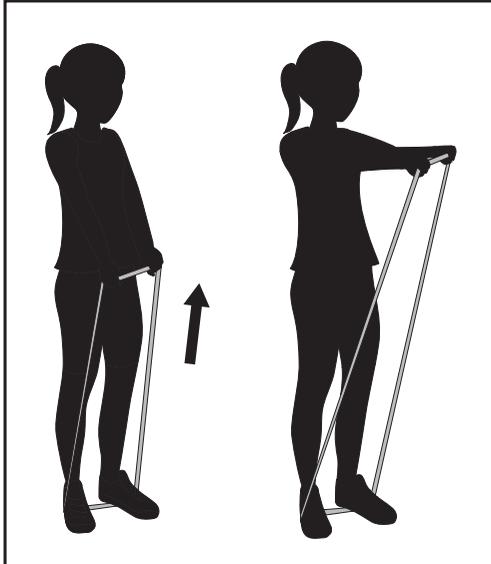
ÉPAULES I



- Tenez-vous debout avec vos pieds parallèles à la largeur des épaules, comme illustré. Tenez la bande à deux mains devant vous à hauteur de la taille avec vos paumes vers le bas et vos coudes droits.
- Pliez ensuite vos coudes et tirez vos mains vers le haut. Tenez cette pose pendant un instant puis revenez lentement à la position de départ.

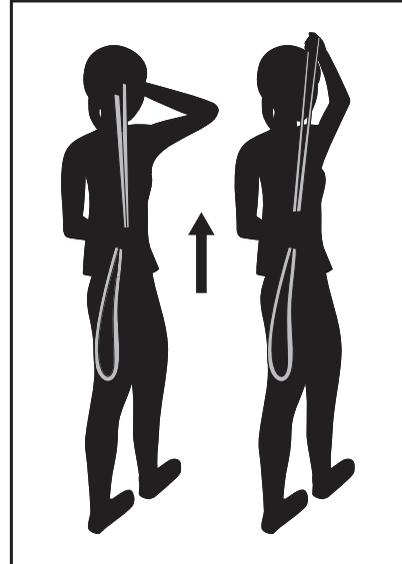
EXERCICES

ÉPAULES II



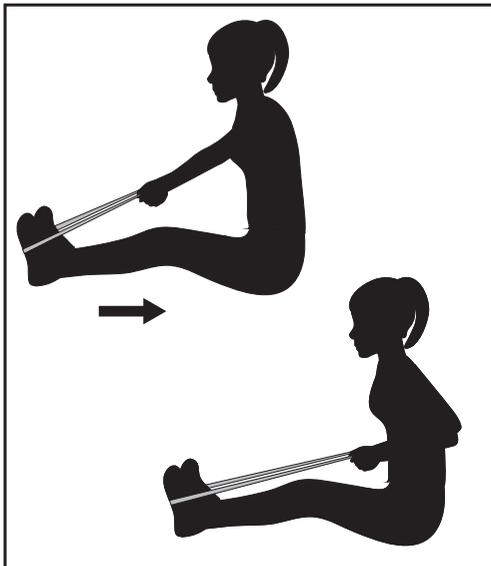
- Tenez-vous sur la bande avec vos pieds orientés vers l'avant, à la largeur des épaules, comme illustré. Tenez la bande avec vos deux mains devant vous à environ la hauteur de la taille avec vos paumes vers le bas et vos coudes droits.
- Soulevez ensuite vos bras vers l'avant et jusqu'à la hauteur des épaules, comme indiqué.
- Tenez cette pose puis baissez lentement vos bras à leur position de départ.

TRICEPS



- Tenez-vous comme illustré avec vos genoux légèrement pliés en position de marche.
- Placez la bande derrière votre corps et maintenez l'extrémité inférieure avec une main derrière votre dos. Attrapez la bande plus haut pour un niveau de résistance plus élevé.
- Prenez l'autre extrémité de la bande dans votre autre main avec votre coude plié à environ la hauteur de votre tête, comme illustré.
- Puis dépliez votre bras.
- Tenez cette pose pendant un instant puis revenez lentement à la position de départ.
- Changez de côté et répétez l'exercice.

DOS ET ÉPAULES



- Asseyez-vous sur le sol, le dos droit, les jambes presque droites, comme illustré.
- Placez une extrémité de la bande autour de vos pieds et attrapez l'autre extrémité avec les deux mains avec vos bras tendus. Attrapez la bande plus haut pour un niveau de résistance plus élevé.
- Pliez vos coudes et tirez vos mains vers votre corps.
- Tenez cette pose et puis redressez lentement vos bras à la position de départ.