

Ce qui est génial avec les bandes de résistance, c'est que vous pouvez vous entraîner avec elles n'importe où. Quand il fait beau, vous pouvez les sortir et quand vous ne voulez pas quitter la maison, vous pouvez vous entraîner chez vous ! Avec les bandes de résistance, vous pouvez entraîner tout le corps et, avec un peu de créativité, les possibilités sont presque infinies ! Pour vous aider dans votre démarche, nous avons décrit quelques exercices pour chaque groupe musculaire.

BANDES DE RÉSISTANCE FITNESS

L'entraînement avec des bandes de résistance existe depuis un certain temps. Au début du 20e siècle, les bandes de résistance étaient déjà utilisées pour la rééducation. Le brevet de la première bande de résistance va encore plus loin. Il a été obtenu en 1895 par le Suisse Gustav Gossweiler. À la fin du XXe siècle, les entraîneurs personnels et les gourous du fitness ont également adopté le fitness par bandes de résistance comme alternative bon marché à toutes sortes d'équipements de fitness coûteux. L'entraînement avec des bandes de résistance est aujourd'hui indispensable dans le monde du sport. Que vous souhaitiez entraîner vos fesses ou que vous préfériez un entraînement complet du corps, tout est possible !

ENTRAÎNEMENT À DOMICILE AVEC DES BANDES DE RÉSISTANCE

Les exercices ci-dessous sont parfaits si vous n'avez pas le temps d'aller à la salle de sport ou si vous préférez simplement vous entraîner chez vous sans avoir à apporter tout un tas de poids à la maison. En outre, les entraînements avec des bandes de résistance sont adaptés à la rééducation. Grâce aux différentes forces des mini-bandes, vous pouvez réhabituer lentement le corps à la résistance après une blessure. Grâce à ces exercices, vous pouvez facilement créer votre propre entraînement avec des bandes de résistance afin de continuer à entraîner chaque muscle, même lorsque la salle de sport est fermée.

- Épaules
- Poitrine
- Muscles du dos
- Jambes
- Armes
- Abdomen

EXERCICES AVEC BANDES DE RÉSISTANCE – ÉPAULES



Mini-bande Pull apart

Placez vos pieds écartés de la largeur des hanches sur le Grand. Saisissez une bande de résistance avec les deux mains, paumes face à face. Gardez les bras tendus devant vous. Poussez avec les deux bras en même temps tout en gardant les bras tendus devant vous. Maintenez cette position brièvement afin de sentir la tension dans vos épaules. Puis revenez doucement à la position de départ.

- Groupe musculaire : épaules, dos
- Répétitions : 15-20
- Sets : 3-4

Presse aérienne

Placez une bande de résistance autour des deux poignets et gardez les mains devant vous à la largeur des épaules. Maintenant, remontez les deux bras jusqu'à ce qu'ils soient tendus. En remontant, écartez légèrement les mains pour que la bande de résistance soit sous tension. Maintenez brièvement la position au sommet, puis revenez lentement en arrière. En descendant, ramenez lentement vos mains ensemble.

- Groupe musculaire : épaules
- Répétitions : 15-20
- Sets : 3-4



EXERCICES DE RÉSISTANCE À LA BANDE POUR LA POITRINE



Pressage de la poitrine sur bande de résistance

Tenez-vous debout, les deux jambes écartées à la largeur des hanches. Avec votre bras droit, tenez l'extrémité d'une bande de résistance contre votre épaule gauche. Avec votre main gauche, attrapez l'autre extrémité de la bande. Maintenant, poussez droit devant vous jusqu'à ce que votre main gauche forme une ligne droite avec votre épaule gauche. Faites le nombre de répétitions souhaité, puis changez de côté.

- Groupe musculaire : poitrine, épaules
- Répétitions : 15-20
- Sets : 3-4

EXERCICES SUR BANDE DE RÉSISTANCE DOS

Rangée penchée

Mettez la bande de résistance autour de votre pied droit. Pliez légèrement les genoux et déplacez le torse vers l'avant. Saisissez la bande de résistance dans votre main droite, bras tendu. Tirez la bande de résistance vers le haut en tirant votre coude en arrière. Le bras est maintenant plié à un angle d'environ 90 degrés. Gardez les omoplates serrées l'une contre l'autre afin de bien solliciter les muscles du dos. Maintenez cette position brièvement, puis revenez à la position de départ. Faites le nombre de répétitions souhaité, puis changez de côté.

- Groupe musculaire : dos, biceps
- Répétitions : 15-20
- Sets : 3-4



Good Bonsoir.

Placez la bande de résistance autour de vos pieds et saisissez-la à deux mains. Votre dos est arqué et parallèle au sol. C'est la position de départ. Maintenant, remontez lentement en cambrant votre dos. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice. Faites le mouvement à partir du dos et non des jambes. Vos bras doivent également rester dans une position neutre devant vous.

- Groupe musculaire : dos, fesses, jambes
- Répétitions : 15-20
- Sets : 3-4

Pull-down latéral

Mettez-vous à genoux et tenez une bande de résistance avec les deux bras tendus au-dessus de votre tête. Gardez vos mains rapprochées pour qu'il n'y ait pratiquement aucune tension sur la bande de résistance. Maintenant, déplacez vos bras latéralement vers le bas. Au fur et à mesure que vous descendez, vos bras vont lentement s'écarter davantage, créant une tension sur la bande de résistance. Descendez jusqu'à ce que les mains soient à peu près au niveau des épaules. Puis revenez lentement à la position de départ. Essayez de serrer les côtés de votre dos, les muscles larges du dos (ou lats), tout au long du mouvement.

- Groupe musculaire : dos, biceps
- Répétitions : 15-20
- Sets : 3-4



EXERCICES AVEC BANDES DE RÉSISTANCE POUR LES JAMBES



Extension des jambes

Asseyez-vous sur une chaise et placez une bande de résistance autour des deux jambes, juste au-dessus des chevilles. Placez vos pieds côte à côte sur le sol. Levez votre jambe gauche de manière à ce qu'elle soit complètement étendue. Tendez bien les muscles de la jambe, en veillant à ne pas bloquer le genou. Maintenez cette position brièvement, puis revenez à la position de départ. Faites le nombre de répétitions souhaité, puis changez de jambe.

- **Groupe musculaire : jambes**
- **Répétitions : 15-20**
- **Sets : 3-4**

Levée de jambe debout

Enroulez une bande de résistance autour des deux chevilles et placez vos pieds l'un près de l'autre. Déplacez votre jambe gauche latéralement aussi loin qu'elle peut aller. Maintenez cette position brièvement, puis revenez de manière contrôlée à la position de départ. Faites le nombre de répétitions souhaité, puis répétez l'exercice avec votre jambe droite.

- **Groupe musculaire : jambes, fesses**
- **Répétitions : 15-20**
- **Sets : 3-4**



EXERCICES À LA BANDE DE RÉSISTANCE POUR LES BRAS



Flexion du biceps

Mettez-vous à genoux sur une jambe en posant le genou gauche sur le sol. Placez votre jambe droite devant vous à un angle de 90 degrés. Mettez une bande de résistance autour de cette jambe et saisissez-la avec votre main droite, les paumes vers le haut. Maintenant, déplacez le bras vers votre épaule et serrez votre biceps. Puis ramenez lentement le bras dans la position de départ.

- **Groupe musculaire** : biceps

- **Répétitions** : 15-20

- **Sets** : 3-4

Poussée des triceps

Avec votre main gauche, saisissez la bande de résistance et gardez cette main appuyée contre votre épaule droite. Avec votre main droite, attrapez le bas de la bande de résistance. Maintenant, déplacez votre main vers le bas de sorte que votre bras soit étiré et votre triceps tendu. Maintenez cette position brièvement, puis revenez lentement à la position de départ. Faites les répétitions souhaitées, puis changez de bras.

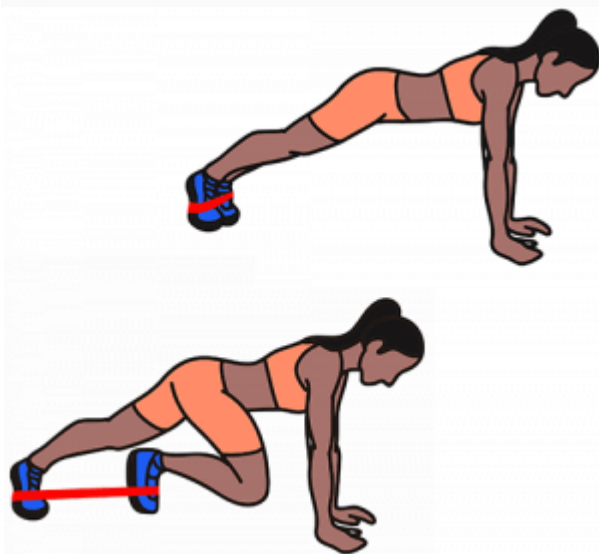
- **Groupe musculaire** : triceps

- **Répétitions** : 15-20

- **Sets** : 3-4



WEERSTANDSBAND OEFENINGEN BUIKSPIEREN



Alpinistes

Mettez une bande de résistance autour des deux pieds et allongez-vous sur le sol sur vos mains et vos pieds. Un peu comme une position de planche. Gardez vos bras étendus. Déplacez votre genou gauche vers votre poitrine et serrez vos muscles abdominaux. Puis revenez en arrière et faites le même mouvement avec votre genou droit. Il s'agit d'une répétition. Continuez à faire cet exercice dans un mouvement fluide jusqu'à ce que vous ayez effectué le nombre de répétitions souhaité.

- **Groupe musculaire** : abdominaux

- **Répétitions** : 20-30

- **Sets** : 3-4

Exercices d'abdominaux à bicyclette

Mettez une bande de résistance autour des deux pieds et allongez-vous sur le sol, les jambes tendues. Rapprochez votre genou gauche et votre coude droit l'un de l'autre. Serrez vos muscles abdominaux pendant ce mouvement. Revenez ensuite à la position de départ et rapprochez le genou droit et le coude gauche l'un de l'autre. Il s'agit d'une répétition. Continuez à faire cet exercice dans un mouvement fluide jusqu'à ce que vous ayez effectué le nombre de répétitions souhaité.

- **Groupe musculaire : abdominaux**
- **Répétitions : 20-30**
- **Sets : 3-4**

