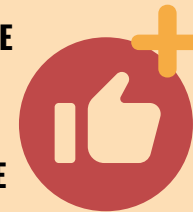


SE RENFORCER AVEC UNE BANDE ÉLASTIQUE

AUCUNE CHARGE

RAPIDE À FAIRE



FACILE À TRANSPORTER

PEU COÛTEUX

4 exercices à réaliser 2 à 3 fois par semaine

entre 10 et 20 répétitions sur 4 à 6 séries
1 à 3 minutes de repos entre chaque

Jouer sur la longueur de l'élastique permet de modifier
la tension et la difficulté.



1

TIRAGE DOS



Elastique entourant autour des pieds,
gardez votre dos le plus droit possible.
Variez la position de départ selon votre
souplesse de jambe.

Tirez jusqu'au buste, coude vers
l'arrière. Tenir la position 10 secondes.
Variante : l'exercice peut se faire
devant la télé !



2 SOULEVÉ DE TERRE

Elastique sous les 2 pieds, descendez en glissant vos mains le long des genoux. Votre bassin part vers l'arrière comme si vous vouliez vous asseoir (mais il n'y a pas de chaise).

Gardez le buste droit, regard vers l'avant.

Redressez-vous en replaçant le bassin en position neutre. Ce sont les jambes et le bassin qui participent au mouvement et non les bras.

Variante : l'exercice est possible avec vos sacs de courses !



3 DONKEY KICK

Elastique tenu dans vos deux mains au sol et sur le pied en travail. Tête, colonne et bassin alignés.



Envoyez la jambe le plus loin possible vers l'arrière.

Variante : la jambe se place dans l'alignement pour contracter encore plus vos fessiers.



4

POSTURE DOS

Dos des mains visible (pronation),
dos et tête
enroulés vers
l'avant.

Tirez bras tendus
vers l'extérieur et
l'arrière comme si
vous vouliez faire
tenir une balle entre
vos omoplates (oui
oui on y croit !). La
tête accompagne
vers l'arrière.

Si vous avez une douleur à l'effort :

Diminuez l'amplitude du mouvement, le nombre de répétitions ou de séries
Réduisez la tension de l'élastique
Augmentez votre temps de repos

« Il est préférable d'en faire un peu régulièrement que beaucoup d'un coup ! »

Les éducés avisés-es de l'UFOLEP