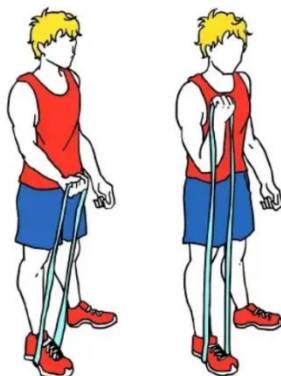




EXERCICES Echauffement / Musculation avec Theraband®

BICEPS



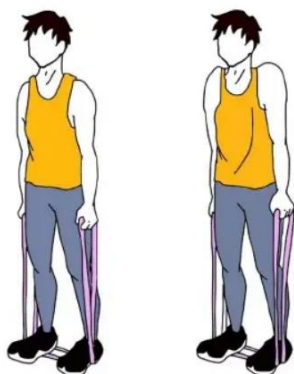
Poser le pied sur une extrémité de la boucle de l'élastique et tenez l'autre extrémité avec une main à hauteur de votre taille. Étirez le tube en pliant votre bras vers le haut.

ELEVATION AVANT



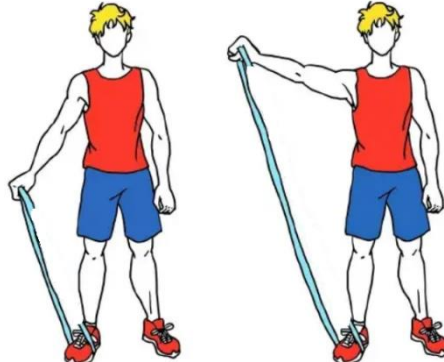
Tenez les extrémités de l'élastique devant votre taille tout EN GARDANT LES BRAS TENDUS. Soulevez-les devant vous dans un mouvement rectiligne.

ELEVATION EPAULES



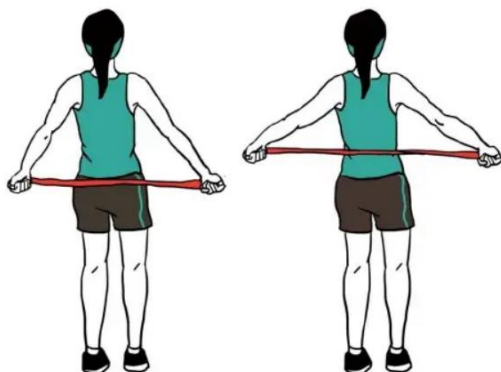
Marcher sur l'élastique avec les pieds écartés à la largeur des épaules, en tenant chaque extrémité entre vos mains. Tirez sur l'élastique en haussant les épaules AUSSI HAUT que possible.

ELEVATIONS LATÉRALES



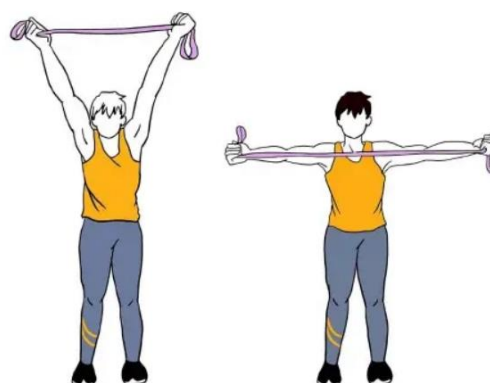
Marcher sur une extrémité avec un pied et tenez l'autre extrémité sur le côté. EN GARDANT VOTRE BRAS BIEN DROIT, étirez l'élastique jusqu'à ce que votre main soit à la hauteur de votre tête.

EPAULES ARRIÈRES (Extension horizontale)



Pieds écartés à la largeur des épaules, tenez l'élastique derrière vous avec les bras tendus, puis étirez-le le plus loin possibles SANS LEVER LES EPAULES.

EPAULES (au-dessus de la tête)

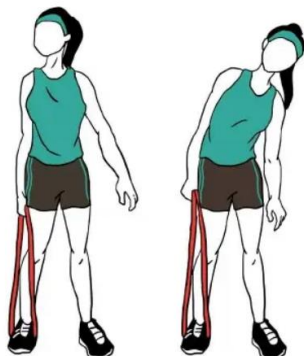


Tenez l'élastique au-dessus de votre tête avec les deux bras tendus EN GARDANT UNE TENSION. Abaissez vos bras jusqu'à ce qu'ils soient horizontaux et étirés.



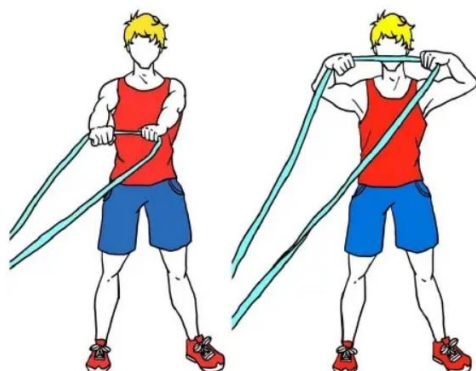
EXERCICES Echauffement / Musculation avec Theraband®

FLEXION LATÉRALE



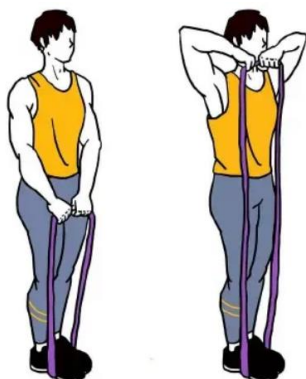
Pieds à la largeur des épaules, marchez sur l'extrémité de l'élastique et maintenez l'autre extrémité BRAS TENDU sur le côté, en maintenant une tension. Etirez en pliant votre corps de l'autre côté autant que possible.

"RAMEUR" (Tirage haut épaules)



Peut aussi être fait assis (voir "RAMEUR" Tirage bas). Exercice identique avec tirage vers le visage EN LEVANT les coudes en même temps.

"UPRIGHT-ROWING" (tirage vertical)



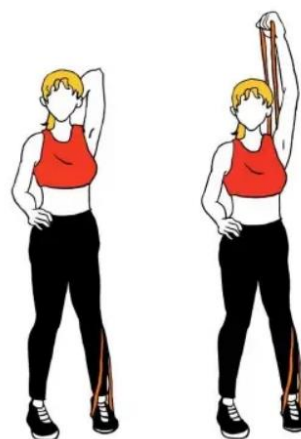
Marchez sur la boucle, les deux pieds joints, en tenant les deux extrémités devant votre taille, les deux mains côte à côte. Depuis cette position, étirez l'élastique devant votre corps vers le haut TOUT EN LEVANT LES COUDES.

"RAMEUR" (Tirage bas épaules)



Assis, boucle de l'élastique passée sous la plante des pieds, saisir les deux extrémités, une dans chaque main, et effectuez une traction des deux bras vers l'arrière SANS FLEXION DU BUSTE.

EXTENSION TRICEPS (au-dessus de la tête)



Pieds à la largeur des épaules, marchez sur l'extrémité de l'élastique et maintenez l'autre extrémité avec votre main derrière votre cou. Etirez l'élastique vers le haut en GARDANT L'ÉPAULE BASSE et le bras droit en fin de mouvement.