

En forme avec


Systems of Progressive Exercise

DEMANDEZ
L'ORIGINAL

les Soft-Weights

Votre guide professionnel
d'entraînement journalier



www.thera-band.fr



Contenance

Introduction	2
Soft-Weight.....	3
Materiels et caracteristiques.....	3
Manipulation	4
Entrainement.....	5
Exercices.....	7
Exercices pour enfants.....	22

Introduction

Les Soft-Weight sont une alternative aux bracelets lestés et des haltères. Le matériel souple permet une prise en main d'une manière naturelle, et vous offre des possibilités de coordination de l'application de jeux en plus d'un entraînement normal.

C'est pourquoi les Soft-Weight sont adaptés aussi bien aux adultes en bonne santé, aux seniors, aux athlètes de haut niveau, que pour les personnes souffrant d'arthrite ou ayant des troubles fonctionnels de prise en main.

Soft-Weight

Matériels et caractéristiques

Les petits ballons ont un diamètre constant de 11,3 cm et sont disponibles en 6 couleurs différentes.

Couleurs	Poids
Beige	0,5 kg
Jaune	1,0 kg
Rouge	1,5 kg
Vert	2,0 kg
Bleu	2,5 kg
Noir	3,0 kg

La surface en caoutchouc souple vous assure une prise optimale; elle est facile à nettoyer, même en cas d'usage intensif. La durée

de vie du ballon et l'entraînement en toute sécurité, dépendent d'un usage approprié:

- Vérifier les Soft-Weight de craquelures / déchirures ou de dommages, et échangez les poids si besoin est.
- N'exposez pas les Soft-Weight directement au soleil; cela pourrait affecter les couleurs ainsi que la surface du matériel. Le stockage ainsi que l'usage à des températures extrêmes est à proscrire.
- Si les Soft-Weight sont sales, nettoyez les avec un chiffon humide. Ne pas immerger la balle dans l'eau (risque d'eau entrant dans la valve). L'usage de la balle n'est pas possible dans l'eau.
- N'essayez pas d'ouvrir la balle, ni d'ôter partiellement ou entièrement les composants.
- L'usage impropre et / ou inadéquat peut amener à de graves blessures.
- Ne faites que des exercices en toute sécurité, pour éviter des douleurs.

Manipulation

Les Soft-Weight peuvent être utilisés de la manière suivante:

- Seul ou avec un partenaire.
- Avec une ou les deux mains (une ou deux balles).
- En combinaison avec une balle d'exercice, un Stability-Trainer, un plateau basculant ou gyroscopique.
- En combinaison avec un mini trampoline.

Les Soft-Weight sont adaptés pour améliorer la force, l'équilibre, la coordination, la mobilisation des articulations et des tissus mous. Des entraînements sportifs et ludiques pour les enfants sont possibles.



Conseils d'entraînement

L'entraînement préventif pour la santé améliore l'endurance et le développement des muscles. Le résultat peut se voir sur le corps. Les débutants devraient sélectionner parmi les exercices suivants 6 à 8 pour atteindre ce but. Chaque exercice devra être répété 15-20 fois. La séquence entière 1-3 fois.

Pendant l'exercice, la charge ne doit pas être trop lourde. Lorsque vous aurez établi une bonne base de travail, les exercices seront faciles. Vous pourrez augmenter le poids (couleur de la balle), le nombre de répétitions (sets) et les entraînements. S'il vous plaît, observez les principes suivants:

- Toujours progresser du plus léger au plus lourd (poids.)
- Par des séquences d'exercices du plus simple vers le plus complexe.
- Maintenez une posture correcte et conduisez vos mouvements lentement et de manière contrôlée, dans la position initiale pendant et jusqu'à la fin de l'exercice.

- L'entraînement doit être sans douleur. Faites une pause si un entraînement devient trop douloureux. En cas de douleurs persistantes, consultez un médecin.
- L'entraînement avec des enfants requiert une constante supervision et un bon guidage des exercices. Les Soft-Weight ne sont pas des jouets.
- Examinez chaque exercice en détail et visualisez le déroulement.
- Entraînez toujours ensemble les cotés droit et gauche du corps, même si l'illustration ne vous montre qu'un seul côté.

Musculation et coordination – Bras

Flexion du bras



Debout, les genoux légèrement pliés, prenez un Soft-Weight à la hauteur des hanches, le dos de la main vers le bas, les coudes près du corps.



Pliez et étendez vos avant-bras. Cet exercice peut aussi se faire avec les deux mains (avec deux Soft-Weight.)

Musculation et coordination – Bras

Extension et lever du bras



a



b

a) Debout, les genoux pliés, prenez un Soft-Weight avec les deux mains devant le corps. Le dos des mains vers le bas, les coudes contre le corps, étendez vos bras jusqu'aux épaules, puis revenir en arrière.

b) Cet exercice peut aussi s'effectuer avec un bras.

Lever latéral



Debout, les genoux légèrement pliés, tenez la Soft-Weight près du corps, le coude plié, le dos de la main vers le bas, le coude près du corps.



Maintenant étirez votre bras à l'horizontale et, revenez lentement en arrière.

Musculation et coordination – Bras

Soulevé latéral par
dessus la tête



Se tenir en position genoux légèrement plier. Tenir le Soft Weight, les coudes fléchit, à coté de la tête. Tendez les bras au dessus de la tête et relâché. Répéter le mouvement de l'autre coté.



Tender le bras par dessus la tête et relâcher lentement. Renouveler le mouvement du coté opposé .

Soulevé diagonal par dessus la tête



Debout; les genoux légèrement pliés, le Soft-Weight doit être maintenue avec les deux mains au niveau des hanches. Le dos des mains vers le bas.



La Soft-Weight levée avec une main vers la gauche. Le regard suit le mouvement du bras. Changez de côté.

Musculation et coordination – Bras

Pompes



Appuyez vous avec les mains sur les Soft-Weight et faites des pompes.



Vous pouvez fléchir vos genoux vers l'extérieur.

Force et coordination – Bras/dos

Atteindre



- (a) En position de canotage, le Soft-Weight devant vous sur le sol, soulevez le Soft-Weight vers le haut en arrière.



- (b) En position de canotage; le Soft-Weight devant le genou arrière, soulevez la Soft-Weight de la gauche vers la droite en haut.

Musculation et coordination – Dos

Ramer



Les épaules parallèles, le dos droit, légèrement plié vers l'avant, tenez le Soft-Weight avec les deux mains devant vous, à hauteur des genoux.



Maintenant poussez vos coudes vers le haut en arrière (les épaules resserrées), arrêtez vous un court instant, puis revenez en arrière.

Renforcement dorsal



Les épaules parallèles, le haut du corps droit penché en avant.
Tenez le Soft-Weight avec les deux mains derrière le corps.



Maintenant étirez la partie supérieure du corps lentement,
penchez vous à nouveau en avant.

Musculation et coordination – Dos/abdomen

Inclinaison latérale



Debout; avec le Soft-Weight au-dessus de la tête (Les bras étirés).



Inclinez la partie supérieure du corps lentement de côté. Arrêtez vous quelques instants, puis redressez vous lentement.

Position de l'essuie-glaces



A plat ventre, tenez le Sott-Weights devant votre tête; les bras étirés.



Maintenant, bougez la partie supérieure du corps lentement vers la droite, puis revenez vers le milieu à gauche.

Musculation et coordination – Dos/abdomen

Position lever de pierres



A plat ventre, tenez le Soft-Weight avec la main gauche (bras tendu). Un autre Soft-Weight (pierre) est devant vous. Soulevez le Soft-Weight au-dessus de la pierre et passez-le dans la main droite.

Recommencez dans le sens inverse.

Soulevez le Soft-Weight au-dessus de la pierre et passez-la a votre main droite. Revenir en sens inverse.

Abdo



Couché sur le dos, les jambes en angle, le Soft-Weight à hauteur de l'abdomen.



Soulevez légèrement votre corps et poussez le Soft-Weight en direction des genoux. Faites une courte pause puis revenez en arrière. (Ne pas déposer la Soft-Weight entièrement).

Musculation et coordination Jambes et assise

Genoux pliés



Debout; le Soft-Weight entre les cuisses, les mains détendues à l'extérieur de vos cuisses.



Pliez vos genoux, sans perdre le Soft-Weight, faites une courte pause, puis relevez vous.

Genoux pliés / soulèvement des bras



Debout; tenez le Soft-Weight avec les deux mains devant votre corps.



Maintenant, pliez lentement les genoux et tenez vos bras légèrement vers le haut-devant. Faites une courte pause, puis relevez-vous.

Musculation et coordination Jambes et assise

Baisser et relever



Les épaules parallèles, les genoux légèrement pliés, déposez le Soft-Weight devant-vous.



Reprenez le Soft-Weight et amenez-la vers l'arrière/haut pendant que vous vous relevez.

Musculation et coordination Corps entier

Diva



En position parallèle, le bras tourné vers l'extérieur des hanches.



Bougez votre bras avec le poids vers l'extérieur/haut.
Cet exercice peut aussi s'effectuer avec deux bras (Avec deux Soft-Weight).

Musculation et coordination Corps entier

Etirement diagonal



- a Les épaules étirées en position décalée, le poids sur le pied avant, le Soft-Weight à hauteur des hanches. (Coudes pliés).



a

- La jambe arrière vers l'extérieur/haut, amenez le bras avec le poids vers l'avant/haut, le regard suit le mouvement du bras.

Etirement diagonal



- b) Soulevez le genou de la jambe à l'arrière et amenez le Soft-Weight vers le genou.



- Maintenant; la jambe pliée vers l'arrière/extérieur, levez le Soft-Weight parallèlement vers l'avant/haut.

b

Exercices pour enfants

Jeter de noix



Dans la position assise ou debout, lancez le Soft-Weight en l'air; puis rattrapez-le.



Cet exercice est possible avec deux enfants se lançant un Soft-Weight.

Relais/transport d'oeufs



Passez le Soft-Weight d'enfant à enfant, soit sous les jambes, soit au-dessus de la tête.

Scarabée



Passez la Soft-Weight avec les pieds.

Exercices pour enfants

Position sur un pied



Se mettre sur un pied (avec ou sans Stability-Trainer) et roulez le Soft-Weight avec l'autre pied.

Transmission de la balle



Se coucher sur le dos, joindre les talons. Se servir de la main droite pour passer le Soft-Weight sous le «pont» des jambes à l'autre enfant. Bougez le Soft-Weight de la main droite vers la main gauche, et passez-le avec la main gauche à l'autre enfant.

Double croisement



Couchés sur le ventre, l'un en face de l'autre, de manière que vos doigts se touchent lorsque vous étirez vos bras et touchez ceux de l'autre enfant. Croisez le Soft-Weight, le bras étiré au-dessus de votre dos, le tendre en avant pour le donner à l'autre enfant.

Editeur

Publication: Thera-Band GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg
Tel.: +49 (0)6436 944 940
www.thera-band.de
info@thera-band.de

The Hygenic Corporation
1245 Home Avenue
Akron, Ohio 44310 USA
www.thera-band.com
www.Thera-BandAcademy.com

Auteurs: Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin
Charlotta Cumming, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Photos: Philipp Artzt

Design: Oliver Schmidt, www.olischmidt.com

Impression: Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

Thera-Band® en combinaison avec les couleurs, est une marque déposée de The Hygenic Corporation. Une utilisation illicite sera poursuivie en justice.
©2007-Thera-BandGmbH. Tous droits réservés. Imprimé en Allemagne.

Famille de produits



 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Produits approuvés pour la
réhabilitation, le sport et le fitness.

www.thera-band.fr

Thera-Band[®]
Systems of Progressive Exercise

Soft-Weight

DEMANDEZ

L'ORIGINAL



Votre guide professionnel
d'entraînement journalier

Approvisionnement

Contactez-nous