


Systems of Progressive Exercise





EXIGEZ
L'ORIGINAL

Garder la forme avec la BANDE D'EXERCICE



www.thera-band.de

Votre guide professionnel
d'exercices quotidiens

Astrid Buscher Charlotta Cumming Gesine Ratajczyk

| | |
|--|----|
| Introduction | 1 |
| Informations sur le produit | |
| Matériaux et propriétés | 2 |
| Sélection de la bande adaptée | 4 |
| Enroulement et fixation | 4 |
| Accessoires | 5 |
| Remarques sur les exercices | 6 |
| Exercices pour adultes | |
| Pour la musculation | 7 |
| Pour une meilleure forme quotidienne | 20 |
| Exercices pour enfants | 24 |

Introduction

Ce qui a commencé en 1978 à Akron, Ohio, USA, avec quelques bandes de couleur en latex, est devenu le synonyme de produits de résistance et de programmes d'entraînement pour l'amélioration de la force, de la mobilité et de la flexibilité.

Au cours des années, la gamme de produits Thera-Band® s'est développée en fonction des besoins et des souhaits du marché du fitness et de la santé en pleine croissance. Aujourd'hui la marque Thera-Band® propose aux professionnels comme aux particuliers une gamme complète de produits et de programmes d'entraînement pour la mise en forme et la santé.

Un des facteurs principaux du succès de la marque Thera-Band® a été, et demeure le dialogue permanent et étroit avec les experts. Ainsi en 1999 fut fondée la Thera-Band® Academy pour servir de plate-forme de recherche, de formation, d'entraînement et d'échange d'expériences.

Son but est de transposer les résultats actuels de la recherche dans des produits et programmes d'entraîne-

ment fondés sur des bases scientifiques. En particulier la bande élastique Thera-Band® est utilisée dans de nombreux programmes d'exercices avec des résultats positifs incontestables sur l'entraînement et les effets thérapeutiques.

Les résultats des études soulignent entre autres les effets suivants:
musculature – réduction de la douleur – amélioration de l'équilibre – amélioration de l'endurance - prévention des chutes – diminution de la tension artérielle – amélioration du maintien corporel – réduction des limitations de mouvements – amélioration de la fonctionnalité –amélioration de la mobilité et de la flexibilité.

Vous pouvez consulter les références précises sur la banque de données sous
www.Thera-BandAcademy.com/research

Matériaux et propriétés de la bande d'exercice

La bande d'exercice Thera-Band® est économique, facile à transporter et peut être utilisée de façon variée. De plus, le système de résistance à croissance linéaire est facilement reconnaissable par le code de couleurs de Thera-Band® beige, jaune, rouge, vert, bleu, noir, argent et or.

Ce système permet d'adapter parfaitement le début de l'entraînement en fonction du niveau personnel de condition physique. La résistance de la bande est proportionnelle à son allongement.

Si vous étirez par exemple 50 cm d'une bande rouge à une longueur de 100 cm, le pourcentage d'allongement correspond à 100%. Le tableau vous permet de calculer la force nécessaire pour cet allongement: 1,8 kg

Résistance en kg

| | Jaune | Rouge | Vert | Bleu | Noir | Argent | Or |
|------------------------------|-------|-------|------|------|------|--------|------|
| Allongement en % 25 % | 0,5 | 0,7 | 0,9 | 1,3 | 1,6 | 2,3 | 3,6 |
| 50 % | 0,8 | 1,2 | 1,5 | 2,1 | 2,9 | 3,9 | 6,3 |
| 75 % | 1,1 | 1,5 | 1,9 | 2,7 | 3,7 | 5,0 | 8,2 |
| 100 % | 1,3 | 1,8 | 2,3 | 3,2 | 4,4 | 6,0 | 9,8 |
| 125 % | 1,5 | 2,0 | 2,6 | 3,7 | 5,0 | 6,9 | 11,2 |
| 150 % | 1,8 | 2,2 | 3,0 | 4,1 | 5,6 | 7,8 | 12,5 |
| 175 % | 2,0 | 2,5 | 3,3 | 4,6 | 6,1 | 8,6 | 13,8 |
| 200 % | 2,2 | 2,7 | 3,6 | 5,0 | 6,7 | 9,5 | 15,2 |
| 225 % | 2,4 | 2,9 | 4,0 | 5,5 | 7,4 | 10,5 | 16,6 |
| 250 % | 2,6 | 3,2 | 4,4 | 6,0 | 8,0 | 11,5 | 18,2 |

La bande d'exercice est un produit naturel en pur latex*. Le matériau est talqué lors de la production et devrait être talqué régulièrement pendant son utilisation. Les personnes ayant une allergie au latex peuvent utiliser les bandes Thera-Band® sans latex. La durée de vie des bandes d'exercice et la sûreté de l'entraînement dépendent essentiellement de leur correcte utilisation.

- Evitez tout effet mécanique (objets à bords aigus comme des bagues, des ongles longs, des semelles dures de chaussures de sport, etc.), car des petits trous ou des fissures latérales peuvent entraîner une déchirure de la bande d'exercice. Contrôlez votre bande avant chaque exercice. L'utilisation d'accessoires originaux Thera-Band® peut simplifier l'entraînement et protéger la bande!
- Utilisez pour la création d'une boucle le Thera-Band® Assist™ et évitez l'utilisation de nœuds ou d'agrafes en plastique. En particulier les agrafes (qui ne sont pas vendues par Thera-Band®!) peuvent devenir des „armes” dangereuses, au cas où elles se détacheraient pendant un exercice.
- Conservez la bande d'exercice enroulée dans un sac ou dans une boîte et protégez-la du rayonnement

solaire direct ou de la chaleur (chauffage) pouvant dessécher le matériau naturel.

- Talquez régulièrement la bande afin d'éviter un collage de la bande par l'humidité ou la sueur.
- Les bandes d'exercice peuvent être nettoyées simplement avec de l'eau et du savon et peuvent être utilisées de nouveau après être séchées et talquées.
- Une utilisation incorrecte ou imprudente de la bande peut provoquer des blessures graves. Effectuez uniquement des exercices sûrs et sans douleurs. Evitez des exercices pouvant conduire à un renvoi de la bande en direction de la tête ou portez pendant ces exercices des lunettes de protection.
- La bande n'est pas un jouet pour les enfants! Ne laissez pas les enfants faire des exercices sans surveillance!
- Evitez l'utilisation de bandes trop courtes! La longueur idéale de la bande est de 2,5 à 3,0 m. Ceci évite des forces trop élevées, des mouvements incontrôlés et avant tout une déchirure de la bande (possible avec une extension de plus de 300%!).
- La bande peut être utilisée en piscine et dans l'eau. Après utilisation, la bande devrait être nettoyée avec de l'eau sans chlore et séchée sur toute la surface.

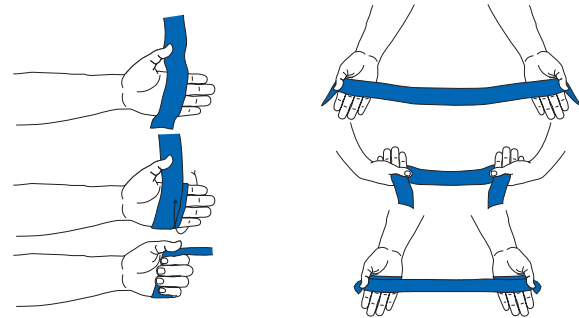
Sélection de la bande adaptée

La sélection de la couleur de la bande et donc de la bonne résistance est effectuée en fonction du niveau d'entraînement individuel. Un exercice avec la bande élastique devrait être répété environ 15 fois. L'expérience pratique montre que la bande d'exercice beige et jaune est utilisée avant tout pour la réhabilitation suite à des blessures et pour les séniors. Pour un entraînement préventif la bande rouge ou verte est idéale pour les femmes. La bande verte et bleue est en général idéale pour les hommes. L'utilisation de la bande noire est conseillée seulement pour les personnes bien entraînées. Les couleurs argent et or sont utilisées avant tout dans les sports de compétition.

Enroulements et fixations de la bande d'exercice

La bande d'exercice est toujours enroulée en double autour de la main ou du pied afin d'éviter un glissement.

Fixation aux mains



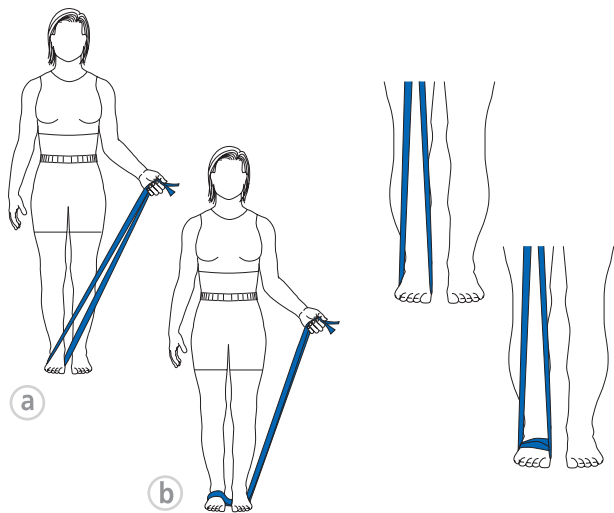
Enroulement d'un côté

Placez la bande sur la paume de votre main avec l'extrémité vers le petit doigt. Enroulez maintenant la bande autour la main et fixez la avec le pouce.

Enroulement des deux côtés

Placez la bande à plat, plus d'une largeur d'épaule, et avec les extrémités vers les petits doigts dans les deux mains. Tournez les paumes de la main vers l'intérieur et enroulez la bande une ou deux fois autour des mains.

Fixation aux pieds



Boucle sur un pied

- a) Posez le pied sur le milieu de la bande.
- b) Enroulez la bande en boucle autour le pied et fixez la avec l'autre pied.

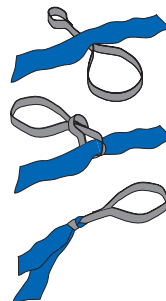
Fixation au pied avec enroulement

Posez le pied sur le milieu de la bande. Enroulez une extrémité de la bande autour du pied.

Accessoires utiles pour l'entraînement avec la bande d'exercice

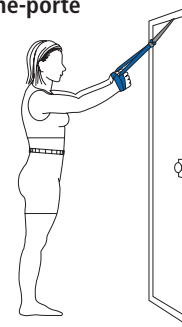
Les possibilités d'application presque illimitées font de Thera-Band® un moyen d'entraînement effectif et facile à employer. Les accessoires divers (Thera-Band® Assist™, poignées, accroches-portes, fixations de pied, poignée longue) offrent des possibilités d'entraînement supplémentaires.

Thera-Band® Assist™



Sangle, constituée de deux boucles, pour protéger la bande (utilisation comme poignée, sangle de pied, pour la fixation aux espaliers, pour faire une boucle).

Accroche-porte



Aide de fixation flexible et sûre (permet des exercices multiples, qui seraient sinon seulement possible avec un partenaire).

Entraînement avec la bande d'exercice

Pour les entraînements préventifs de santé basés sur la musculation, la priorité est donnée à l'amélioration de l'endurance, le développement des muscles et le raffermissement corporel. Pour atteindre ces objectifs les débutants doivent choisir les exercices 6 - 8 parmi les exercices suivants. Chaque exercice devrait être répété 15 - 20 fois. La série complète d'exercices peut être répétée 1 – 3 fois. Pendant toute la durée de l'entraînement l'effort ne doit pas être ressenti comme très éprouvant. Dans le cas contraire, veuillez utiliser une bande plus facile. Vous pouvez avoir besoin de couleurs différentes pour les différentes parties du corps! A partir d'une certaine base, l'entraînement vous paraîtra plus facile, vous pouvez alors augmenter la résistance, le nombre des exercices et la fréquence de l'entraînement.

Il faut respecter par principe les points suivants:

- ① Une position correcte et une exécution lente et contrôlée du mouvement depuis la position de départ, pendant le mouvement et jusqu'à la fin du mouvement.
- ② Chaque exercice commence avec une bande d'exercice légèrement tendue. Cette tension de la bande sert en premier lieu à la protection des articulations.
- ③ La direction de la tension de la bande a une influence importante sur les muscles et sur les articulations sollicités. Ainsi les angles entre la bande et la partie du corps entraînées (bras, jambe) doivent être impérativement respectés. La résistance est maximale pour un angle de 90°. En dessous de 30° les résistances d'entraînement ne sont pas effectives.
- ④ L'entraînement devrait se faire sans douleur. En cas de douleur faites une pause. En cas de douleur répétée, demandez conseil à votre médecin. Les exercices avec la bande d'exercice sont montrés à chaque fois dans la position de départ et la position finale. Regardez exactement les exercices et imaginez vous leur déroulement.
- ⑤ Réaliser les exercices à droite et à gauche de façon symétrique.

Flexion des bras Exercice de base



Position de départ (a)

Exercice de base (a)

Position debout, avec un pied en avant sur le milieu de la bande.
Les paumes des mains montrent vers le haut. Pliez et allongez les coudes.



Position finale (a)

Variante



Position finale (c)

Variante (b) (sans illustration)
Comme (a) mais pliez les genoux pendant l'exercice.

Variante „pelleteuse“ (c) Comme (a) mais bougez les bras vers l'avant et le haut en pliant les coudes.

Porte coulissante



Exercice de base (a)
Position sur le milieu de la bande.

Position de départ (a)



Position finale (a)

Levez et écartez les bras latéralement jusqu'à la hauteur des épaules (mouvement coulissant) et repliez les.

Variante (b) (sans illustration): Comme (a) avec flexion des genoux.

Tirer au-dessus de la tête



Position de départ



Position finale

Position sur le milieu de la bande. Croisez la bande devant le corps.

Remontez les bras sur le côté jusqu'au dessus de la tête et les abaissez.

Butterfly



Position de départ



Position finale

Thera-Band®

Passez la bande derrière votre dos, saisissez les extrémités de la bande par les côtés, pliez les bras à 90 °.

Rejoignez les extrémités de la bande en avant.

Ramer



Position de départ



Position finale

Saisissez la bande à la hauteur des épaules (distance entre les mains environ 10cm), bras tendus.

Tendez alternativement un bras vers l'avant et tirez l'autre en arrière. Détendez un peu les bras et les épaules après 2 à 3 répétitions et continuez. (Cet exercice est encore plus efficace en employant un accroche-porte).

Bras ouvert Exercice de basePosition de départ **(a)**Position finale **(a)****Exercice de base** **(a)**

Position debout, avec un pied en avant sur le milieu de la bande. Croisez les extrémités de la bande et saisissez la bande (la paume des mains vers le haut), les coudes plies près du corps. Tirez les bras devant le corps puis ouvrez les bras vers le haut.

Variante

Position finale **(b)****Variante „Avion“** **(b)**

Placez le pied arrière vers l'avant et portez votre poids sur celui-ci. Tendez en même temps les bras et la jambe arrière.

Elongation en diagonale



Position de départ



Position finale

Pieds écartés d'une largeur d'épaule sur le milieu de la bande. Croisez la bande devant le corps.

Allongez en diagonale un pied et le bras opposé.

Crunch droit Exercice de basePosition de départ **(a)**Position finale **(a)****Exercice de base** **(a)**

Position sur le dos. Pliez les jambes à 90°, enroulez le milieu de la bande à plat autour de la plante des pieds; saisissez les extrémités de la bande et placez les mains sur la nuque de façon détendue (les coudes à l'extérieur!) Soulevez légèrement le haut du torse et relâchez. Idéal pour les débutants: La bande facilite les mouvements.

VariantePosition finale **(b)****Variante** **(b)**

La bande est tirée par l'arrière (accroche-porte). Tirez les mains au-dessus des cuisses et soulevez légèrement le haut du torse. Particulièrement effectif: La résistance de la bande augmente la difficulté.

Crunch avec rotation

Exercice de base

Thera-Band®



Position de départ (a)



Position finale (a)

Exercice de base (a)

Position sur le dos avec le milieu de la bande sous le haut du dos. Les pieds à plat, saisissez la bande sur le sol. Tirez les bras en alternance vers le genou opposé.

Variante



Position finale (b)

Variante (b)

Position assise. Le milieu de la bande autour du pied droit. Saisissez les extrémités de la bande et tournez le corps vers la gauche contre la résistance de la bande tendue puis changer de côté.

Exercices pour les fessiers



Position de départ

Placez la bande autour de la plante d'un pied et tenez les extrémités de la bande (appuyé sur les coudes) au niveau de la tête.



Position finale

Tendez la jambe pliée vers l'arrière puis repliez-la. Un coussin (coussin stability trainer) placé sous le genou diminue la pression sur le genou.

Abduction



Position de départ



Position finale

Position debout, pieds écartés, avec un pied sur les deux extrémités de la bande, l'autre pied dans la «petite» boucle.

Ecartez la jambe.

Adduction



Position de départ



Position finale

Position debout, un pied en avant, le pied en arrière sur les extrémités de la bande, le pied avant dans la „petite“ boucle.

Tirez le pied dans la boucle devant le pied d'appui.

Curl jambe

Thera-Band®



Position de départ



Position finale

Position debout, une jambe en avant. Enroulez la bande autour du pied arrière et posez le pied avant sur le milieu de la bande.

Pliez et allongez la jambe.

(ADL) Activités quotidiennes

Ces exercices vous permettent d'effectuer les mouvements journaliers de manière plus facile et diminuent le risque de chute. Vous constaterez rapidement un bien-être lors de la réalisation des tâches quotidiennes!

Assis-debout

Position assise sur le milieu de la bande. Entourez la bande autour de la cuisse. Croisez les extrémités de la bande devant le corps et les tenir au milieu des cuisses.

Position de départ **a**



Levez-vous et tendez les deux bras vers le haut en tirant la bande vers le devant. Asseyez-vous de nouveau.

- a** avec les pied écartés
- b** avec un pied en avant
(sans illustration)

Position finale **a**

Baissé-tendu

Thera-Band



Position de départ **a**



Position intermédiaire **a**



Position finale **b**

Exercice de base **a**

Prenez environ 20 cm de bande devant le corps. Posez une main sur les hanches. Baissez-vous en tirant la bande d'un côté vers le bas et vers l'avant (pieds écartés/ un pied en avant).

Variante **b**

Tendez un/deux bras

Variante **c**

Combinez baissé-tendu

Side Step Exercice de base



Position de départ (a)



Position finale (a)

Exercice de base (a)

Faites une boucle autour des cuisses.

(a) Side-Step (pas latéral) uniquement d'un côté.

Variante



Position finale (c)

Variante (b) (sans illustration)

Side-Step droit et gauche combiné.

Variante (c)

Side-Step en se baissant.

Soulever Exercice de base



Position de départ **a**



Position finale **a**

Exercice de base **a**

Position sur le milieu de la bande. Prenez les extrémités de la bande préalablement mise en tension à côté des cuisses. Faites une légère flexion de genoux et relevez vous de nouveau en tirant sur la bande.

Variante



Position de départ **b**



Position finale **b**

Variante **b**

Posez les mains sur les épaules. Faites des flexions de genoux.

Exercices pour enfants

Les bases pour un développement corporel sain sont posées dans la famille. Il est donc important d'avoir beaucoup d'activités physiques avec vos enfants pendant les heures de loisir. Par mauvais temps cela est aussi possible à l'intérieur.

Essayez!

Course de cheval



Thera-Band®

Place la bande autour de la taille et c'est parti.
Tire le partenaire dans la pièce ou cours contre la résistance de la bande. Tu peux aussi explorer la pièce les yeux fermés.

Danse sur la corde



Tiens la bande environ 10 cm au-dessus du sol. Marche en équilibre (en avant, en arrière, les yeux fermés).

Saut à la corde



Prends la bande par les extrémités et c'est parti...

La boxe



Exercice de base **a**

Exercice de base **a**

Position debout sur le milieu de la bande. Prends les extrémités de la bande devant le corps et boxe (en l'air, contre le ventre de papa,...)



Variante **b**

Variante Superman/Superwoman **b**

Prends les extrémités de la bande le long du corps et tends les bras vers le haut en même temps ou l'un après l'autre.

Sauter-bondir-courir



Exercice de base **(a)**

Exercice de base **(a)**

La bande est par terre. Saute par le côté au-dessus de bande.



Variante **(b)**

Variante **(b)**

Mets plusieurs bandes par terre et saute au-dessus du « passage clouté ».



Variante **(c)**

Variante **(c)**

Roule une balle entre les bandes.

Labyrinthe



Tiens les bandes en biais à hauteurs différentes.

Exercice de base



Variante

Comment j'arrive de l'autre côté du labyrinthe?
(à quatre pattes, en sautant ... tout est permis).

Ski nautique



Exercice de base



Variante

Position debout sur un socle instable (coussin stability trainer, matelas, etc.) Tiens les extrémités de la bande pendant que maman ou papa tiennent le milieu. Tire alternativement sur les deux extrémités.

Que se passe-t-il si maman tire de son côté?
Est-ce que je peux m'accroupir pendant l'exercice?

Editeur: Performance Health GmbH The Hygenic Corporation
Schiesheck 5 1245 Home Avenue
D-65599 Dornburg Akron, Ohio 44310 USA
Tel.: +49 6436 944940 www.thera-band.com
www.thera-band.de www.Thera-BandAcademy.com
info@thera-band.de

Les auteurs: Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Charlotta Cumming, Diplom Sportwissenschaftlerin
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin

Photos: Philipp Artzt

Mise en page: 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.
© 2009 Performance Health GmbH. Tous droits réservés. Imprimé en Allemagne.
Thera-Band® Bande d'exercice Made in Malaysia.

Famille de produits



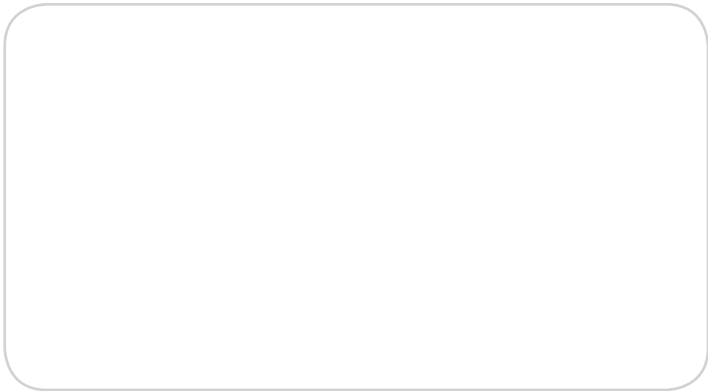
 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

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

www.thera-band.de

 Thera-Band 

Source d'approvisionnement



Contact

Performance Health GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg

Tel.: +49 6436 944940
www.thera-band.de
info@thera-band.de