

Entraînement avec engins – Mini-band: Flexion du biceps

Le mini-band permet d'adapter la résistance pour cet exercice qui vise le renforcement des biceps. Il est important que les mouvements de flexion (concentriques) et d'extension (excentriques) soient réalisés de manière régulière et fluide.



Position initiale: Un genou au sol, appui (stable) sur les orteils ou pied en extension (plus difficile), l'autre jambe fléchie à angle droit. Placer le mini-band au-dessus du genou avant. Tenir la bande avec la paume des mains et tirer vers le haut pour générer une tension.

Déroulement: Amener lentement la paume des mains vers le haut et freiner le retour vers le bas. Les coudes sont fixés contre le buste. Les plus avancés peuvent tenter l'exercice avec un seul bras.

Répétitions: 10-15 x par côté, 2-3 séries

Remarque: Tenue stable, mouvements des bras uniquement. Ne pas hausser les épaules. Si la qualité du mouvement se détériore, choisir une bande moins résistante. Maintenir un axe correct des jambes.

De quoi s'agit-il?

- Contrôler l'alignement des articulations, effectuer un renforcement ciblé concentrique, excentrique et isolé, ainsi que des mouvements guidés, adapter les résistances de manière individuelle.
- Commencer toujours avec une résistance légère puis augmenter la tension au fil du temps.

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO