

Entraînement avec engins – Mini-band: Extension du triceps

Le triceps trouve un allié de choix dans le mini-band en vue d'un renforcement ciblé. A condition d'adopter une position de départ correcte et d'effectuer les mouvements lentement.



Position initiale: Debout, fixer le mini-band sur une épaule avec une main et saisir l'autre segment avec la seconde main. Regarder vers l'avant.

Déroulement: Tendre le bras vers le bas et légèrement vers l'arrière, puis le ramener en position initiale. L'épaule du bras qui travaille ne bouge pas. Eviter une hyperextension du coude.

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