

Entraînement avec engins – Mini-band: Pédalage

Les flexions-extensions des jambes avec le mini-band accroché aux pieds constituent un exercice efficace pour renforcer les jambes dans un mouvement de traction-pression continu.



Position initiale: Sur le dos, le mini-band autour des deux pieds. Soulever les deux jambes. L'une est fléchie à angle droit, la cuisse formant aussi un angle droit avec le bassin. L'autre est tendue. Les bras reposent le long du corps, sans pression

Déroulement: Le bas du dos est plaqué sur le sol en position neutre. Ramener une jambe vers le bassin et tendre la seconde puis enchaîner avec le mouvement inverse (pédalage).

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

Remarque: Activer les muscles du tronc, «rentre» le ventre. Respirer calmement, détendre la nuque et les épaules.

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