

Mini-Band: Pour une séance en extérieur ou en voyage

Cette bande élastique se décline en plusieurs résistances – légères, moyennes et fortes. Cet éventail permet des usages différents selon les accents que l'on veut placer ou la forme du jour. Le Mini-Band permet d'optimiser les séquences motrices et de réaliser des exercices de stabilisation efficaces.



La particularité du mini-band est sa boucle fermée. Petit et léger, il s'emporte donc aisément pour une séance en extérieur ou en voyage.

Grâce à sa maniabilité, cet engin est très pratique. Il est possible, comme alternative, de le remplacer par une bande élastique (Thera-Band®) que l'on noue pour obtenir la résistance souhaitée. Cet outil permet d'optimiser les séquences motrices et de réaliser des exercices de stabilisation efficaces.

→ [Exercices](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO