

Entraînement avec engins – Arc (T-Bow)

Ce moyen didactique peut être imprimé et servir à la préparation d'un entraînement avec le T-Bow. Outre la version commercialisée, un arc en bois ou en plastique peut tout à fait faire l'affaire.

Échauffement et équilibre



Step

Monter sur l'arc, une jambe après l'autre, puis redescendre en marche arrière.

Variante: traverser l'arc en pas chassés.



Haut les genoux

Placer un pied sur l'engin et lever dynamiquement l'autre jambe.

Tendre les bras vers le haut.

Retour à la position de départ, puis changer de jambe.

Variante: effectuer un demi-tour lors de l'extension et redescendre de l'autre côté.



Balancoire

Arc retourné. Debout avec un pied sur chaque bord.

Se balancer d'un côté à l'autre (corps légèrement fléchi vers l'avant). Compléter l'exercice avec des mouvements de boxe.

Variante: poser un seul pied sur le bord, l'autre au milieu (plus facile).



Bascule

Arc retourné. Debout avec un pied sur chaque bord.

Se balancer d'avant en arrière.

Variante: fléchir les genoux et effectuer des mouvements rapides.

Force et stabilisation

► Pour chaque exercice, effectuer une à trois séries de 15 mouvements.



Abdos

Dos en appui sur l'arc, bras tendus vers le haut.

Pour les grands droits, étirer les deux bras en direction du plafond en décollant les omoplates. Pour les obliques, étirer un seul bras vers le haut, en diagonale (avec ou sans bande élastique).

Variante: pour la musculature latérale du tronc, se placer sur le côté, puis lever et abaisser le haut du corps.



Dorsaux

À plat ventre sur l'arc. Lever le haut du corps jusqu'à l'horizontale et le reposer. Avec ou sans bande élastique.

Variante: arrivé à la position horizontale, tendre les bras en diagonale, en alternance.



Trapèzes

Debout sur l'arc, le haut du corps fléchi vers l'avant. Tenir les bandes élastiques en diagonale, puis lever et abaisser les coudes latéralement.



Tenue globale

En appui sur les avant-bras, lever et abaisser une jambe après l'autre. Garder le corps tendu et immobile, comme une planche.

Variante: poser les jambes sur l'arc et les avant-bras au sol (plus difficile).



Fessiers

Les épaules et la nuque en appui sur l'arc. Lever une jambe. Avec la jambe d'appui, soulever les hanches jusqu'à l'horizontale et les abaisser.

Variante: idem avec les deux pieds au sol (plus facile).

Mobilisation et assouplissement

► Pour chaque exercice, étirer deux à trois fois dix secondes et relâcher dans l'intervalle.



Nuque

En position de tailleur. Se tenir à une main au rebord et étirer la tête de l'autre côté, avec le bras qui pointe vers le bas.



Muscles postérieurs des jambes

Position assise, une jambe tendue, l'autre repliée avec le pied placé sous le genou opposé. Avancer le bassin en gardant le dos droit.



Extension de la colonne vertébrale

Sur le dos, les bras derrière la nuque, la tête légèrement penchée vers l'arrière. Se relâcher à chaque inspiration.



Mobilité du dos

Se coucher en «paquet» latéralement sur l'arc, les fesses au sol. Pivoter le haut du corps du côté opposé aux genoux et poser le bras correspondant au sol. La tête suit ce mouvement.



Extension des hanches

Un genou sur l'arc, placer l'autre jambe vers l'avant. De cette position, lever le bras opposé et avancer les hanches.