

En forme
avec la

 **Thera-Band**[®]
Systems of Progressive Exercise

station d'exercice



DEMANDEZ
L'ORIGINAL

www.thera-band.fr

Votre guide
d'entraînement
professionnel journalier

Contenance

introduction	2
La station d'exercice	3
Materiels et caracteristiques.....	4
manipulation	6
entrainement	7
exercices	8

introduction

La station d'entraînement vous offre une large variété de produits pour la réhabilitation; l'entraînement et le fitness elle combine l'utilisation de la résistance élastique et des surfaces instables à l'aide d'accessoires d'utilisation simples, créant une base unique combinant la force, l'équilibre et l'entraînement

de mobilité. Si vous êtes dans une phase de réhabilitation après un accident ou une maladie, ou simplement pour l'entretien de votre corps, la station d'exercice vous y aidera.



La station d'exercice

Matériels et caractéristiques

Légère mais très robuste, la station d'exercice supporte les entraînements répétés et intensifs. Grâce à son design plat, elle est utilisable partout, même chez soi. Dix pieds en caoutchouc autour de la station éviteront qu'elle ne glisse pendant l'entraînement et assureront sa stabilité. Six points d'ancrage équipés de tubes élastiques vous permettront de régler la force pour un entraînement individuel. L'excavation centrale de la station vous permet de mettre différents produits de la gamme THERA-BAND®. De grands ballons de gymnastique permettent la combinaison de force et d'extension pendant l'entraînement sur des surfaces instables. (1-2 stability-trainer / 1 plateau à bascule ou 1 plateau de Freemann vous aideront à coordonner tous ces composants.

La station d'entraînement inclut les accessoires suivants:

- 2 Tubings de 30cm; 40cm et 50cm Respectivement dans les couleurs Rouge(léger)-Vert(médium)et Bleu(fort)avec des crochets.
- Une barre d'exercice
- Deux poignées à anneaux à fixer aux tubes
- Deux sangles Assist™

La résistance du tube dépend du degré d'extension Par exemple:
Si vous étirez un tube vert a 80 cm par rapport a la longueur
initiale de 40 cm, cela correspond a 100% d'étirement. Vous

pouvez consulter le tableau suivant afin de trouver la force
requisse pour atteindre le niveau d'extension: 2-3 kg.

Résistance en kg

		Jaune	Rouge	Vert	Bleu	Noir	Argent	Or
Extension en %	25 %	0,5	0,7	0,9	1,3	1,6	2,3	3,6
	50 %	0,8	1,2	1,5	2,1	2,9	3,9	6,3
	75 %	1,1	1,5	1,9	2,7	3,7	5,0	8,2
	100 %	1,3	1,8	2,3	3,2	4,4	6,0	9,8
	125 %	1,5	2,0	2,6	3,7	5,0	6,9	11,2
	150 %	1,8	2,2	3,0	4,1	5,6	7,8	12,5
	175 %	2,0	2,5	3,3	4,6	6,1	8,6	13,8
	200 %	2,2	2,7	3,6	5,0	6,7	9,5	15,2
	225 %	2,4	2,9	4,0	5,5	7,4	10,5	16,6
	250 %	2,6	3,2	4,4	6,0	8,0	11,5	18,2

Les tubes sont un produit naturel en pur latex. Leur longévité et l'entraînement sécurisé dépendent entièrement des bonnes conditions d'utilisation:

- Contrôler les tubes avant chaque utilisation. De petites craquelures ou cassures peuvent conduire au déchirement.
- Protéger les tubes de l'exposition directe au soleil et de la chaleur (appareils de chauffage) pour éviter le dessèchement du matériau naturel.
- N'attacher les tubes que sur les points d'ancrage prévus à cet effet, et vérifier la connexion avant chaque session d'entraînement.
- Soyez toujours debout ou couché sur la station d'entraînement lorsque vous travaillez avec les tubes.
- Si les tubes ou la station sont sales, utiliser de l'eau savonneuse. Surtout ne pas utiliser de produits abrasifs.

- La non observation de ces recommandations peut amener à de graves blessures.
- Le port de chaussures à talons peut rayer la station.
- Le non respect d'utilisation peut conduire à de graves blessures. Evitez les exercices qui peuvent vous blesser à la tête par un brusque retour des tubes; ou alors portez des lunettes de protection pendant l'exercice.
- Ne pas étirer les tubes plus de 3 à 4x (300%-400%) de leur longueur d'étirement. Cela prolongera leur durée de vie.
- La station d'exercice n'est pas un jouet pour les enfants. Ceux-ci devront être supervisés par un adulte lors de l'utilisation de la station d'entraînement

Manipulation

La station d'entraînement peut être utilisée de la manière suivante.

- Avec des tubes et des poignées.
- Avec des balles d'exercice.
- Avec des balles d'exercice, des tubes et des poignées.
- Avec des stability trainers, des tubes et des poignées.
- Avec des plateaux basculants, des tubes et des poignées.

Fixer les tubes pour un entraînement intensif uniquement aux points d'ancrage prévus à cet effet.

La fixation aux bords extérieurs est adaptée pour les exercices du haut du corps avec des poignées, des barres, plus des ballons d'exercice. **(a)**. Utiliser toujours les tubes les plus longs pour la partie supérieure du corps.

La fixation aux points d'ancrage à l'intérieur de la station permet un entraînement intensif des jambes avec ou sans accessoires supplémentaires. **(b)**. La fixation aux points d'ancrage à l'intérieur de la station permet un entraînement intensif des jambes avec ou sans accessoires supplémentaires.



Conseils d'entraînement

L'orientation préventive de l'effort d'entraînement améliore la musculature et le résultat sur la sculpture du corps.

Les débutants doivent sélectionner 6 ou 8 des exercices suivants pour atteindre ce but.

Répéter la séquence entière 1 à 3 fois.

Pendant les exercices, l'effort ne doit pas être trop intense.

Une fois que vous avez trouvé la bonne dose d'efforts à fournir; vous pouvez augmenter le niveau de résistance (tube de couleur); le nombre de répétitions (sets) et le nombre de fréquence d'entraînement.

Suivez les instructions suivantes :

- Maintenez une posture correcte et effectuez les mouvements lentement pendant et à la fin de l'exercice.
- Chaque exercice débute avec un tube légèrement tendu.
- Cette tension initiale sert à protéger les articulations.
- Faites une pause dès l'apparition de douleurs. En cas de douleurs persistantes; demandez conseil à un médecin.
- Visualisez chaque exercice et imaginez le déroulement.
- Faites toujours travailler le côté gauche et droit du corps même si l'illustration ne vous montre qu'un côté.

Force et coordination – Bras et dos

Ramer



Attacher 2 longs tubes avec les poignées à l'intérieur de l'autre point d'encrage tenez les tubes devant votre corps (à la hauteur des hanches) en extension et tirez avec les mains près du corps jusqu'au menton. Les épaules bougent vers l'extérieur et vers le haut.

Extension du bras (triceps)



Attacher 1 long tube avec les poignées à un autre point de d'encrage extérieur. Pendant l'assise sur le ballon, le bras est étiré et plié contre la résistance du tube. L'épaule est tirée vers l'avant.

Force et coordination – Bras et dos

Flexion du bras



En station debout avec les genoux légèrement fléchis, prenez les poignées du tube à la hauteur des hanches. Le dos des mains vers le bas, et les épaules près du corps. Pliez vos avant-bras, puis tendez-les.



Cet exercice peut aussi être complété avec un Stability Trainer.
Variation: Exercice en étant assis sur le ballon.

Force et coordination – Bras et dos

Lever des bras
vers le côté

(a)



(b)



(c)



Prenez les tubes à gauche et à droite du corps à la hauteur des hanches. Le dos des mains vers le bas, étirez lentement vos bras vers l'extérieur et vers le haut.

- (a) Le dos des mains vers le haut.
- (b) le dos des mains vers le bas.
les mains ouvertes.

Cet exercice peut aussi être exécuté sans Stability Trainer.

Variation:

- (c) Assis sur un ballon; les tubes croisés.

Force et coordination – Bras et dos

Etirement et lever des bras

(a)



Mettez vous debout (sur une ou les deux jambes) sur le bord étroit de la station et tirez les poignées vers le haut jusqu'aux hanches. Tirez les deux bras vers le haut et vert l'avant.

(b)



- (a) Le dos des mains vers le haut.
- (b) Le dos des mains vers le bas.
Les mains ouvertes.

Force et coordination – Bras et dos

Lever des bras devant

(a)



(b)



Assis sur le ballon, prenez les tubes a hauteur des hanches et tirez les deux bras vers l'avant et le haut.

- (a) Le dos des mains vers le haut.
- (b) Le dos des mains vers le bas.
Les mains ouvertes.

Musculation et coordination – poitrine

Bench-press



Position dorsale sur le ballon. La cuisse, le tronc, ainsi que la tête forment une ligne droite. (Le ventre et les fesses légèrement serrées), prenez la barre d'exercice a hauteur de la poitrine.



Etirement et flexion des bras.

Musculation et coordination – abdominaux.

Abdominaux droits



Position dorsale sur le ballon, prenez la barre d'exercice devant vous, à la hauteur de la poitrine. Relevez la partie supérieure du corps arrêtez vous, et abaissez.

Muscles abdominaux latéraux



En station debout, contre la résistance des tubes, penchez vous lentement vers la gauche. Arrêtez vous quelques instants et recommencez vers le haut.

Musculation et coordination – jambes

Lever des mollets



Mettez vous sur la bande étroite de la station, la barre d'exercice derrière les épaules. Posez un pied sur la partie étroite arrière de la station. Dans cette position montez lentement sur la pointe des pieds, puis redescendez.

Position de sécurité



Mettez vous sur la bande étroite de la station, le regard vers l'avant. La barre d'exercice derrière les épaules. Posez un pied sur la partie étroite à l'arrière de la station. Dans cette position effectuez lentement des mouvements vers le haut, puis vers le bas.

Musculation et coordination – jambes

Plier des genoux



Posez la barre d'exercice à l'arrière sur les épaules. Pliez légèrement les genoux. Assurez vous que vos genoux dépassent pas trop l'allongement de vos bouts de pieds.



Imaginez vous assis sur une chaise, et que vous vous relevez.

Musculation et coordination – jambes

Lever de jambe lateral



Placez votre pied droit dans l'excavation du côté gauche. Prenez un tube court; et fixer le avec l'aide de sangle Assist™ à cheville gauche, écartez la jambe gauche, puis changez de côté.

Rétractation de la jambe



Variation: Faites une rotation de 45° et complétez le mouvement vers l'arrière.
Ces deux exercices peuvent aussi s'effectuer sans l'aide du Stability Trainer

Extension haut du corps, face à l'avant

Pont



Assis sur le ballon, face en avant, bougez la partie supérieure de votre corps lentement vers l'arrière. Étirez vos bras au dessus de la tête. Laissez vos bras et la tête détendu.

Éirement de la musculature latérale

Arc



Couchez vous sur le ballon sur le côté. La main du bas prenant appui sur la station, les pieds restant au sol. Poussez avec le bras supérieur au dessus de la tête vers le sol.

Etirement dos

Coccinelle



Couchez vous avec le ventre sur le ballon. vos mains et vos jambes touchant légèrement le sol.
Relâcher vous.

Editeur

Publication: Thera-Band GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg
Tel.: +49 (0)6436 944 940
www.thera-band.de
info@thera-band.de

The Hygenic Corporation
1245 Home Avenue
Akron, Ohio 44310 USA
www.thera-band.com
www.Thera-BandAcademy.com

Auteurs: Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin

Photos: Philipp Artzt

Design: Oliver Schmidt, www.olischmidt.com

Impression: Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

Thera-Band® en combinaison avec les couleurs est une marque déposée de The Hygenic Corporation. Une utilisation illicite sera poursuivie en justice.

2007 Thera Band® GmbH. Tous droits réservés. Imprimé en Allemagne.
Bande d'exercice Made in Malaysia.

Famille de produits



 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Produits approuvés pour la réhabilitation,
le sport et le fitness.

www.thera-band.fr

DEMANDEZ
L'ORIGINAL

 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Station d'exercice



Approvisionnement

Contactez nous