

En forme,  **Thera-Band**[®]
Systems of Progressive Exercise

DEMANDEZ
L'ORIGINAL

en s'entraînant avec le Stability Trainer

Votre guide professionnel
d'entraînement journalier



www.thera-band.de

Contenance

Introduction	2
Le Stability-Trainer	3
Matériels et caractéristiques.....	3
Manipulation	4
Conseils d'entraînement	5
Exercices.....	7
Exercices pour enfants.....	22
Plateau basculant et plateau circulaire	26
Matériels et caractéristiques.....	28
Manipulation	29
Conseils d'entraînement.....	30
Exercices.....	31

Introduction

Le Stability-trainer est utilisé pour améliorer l'équilibre, la posture, ainsi que la coordination. L'entraînement sur une surface instable demande de l'équilibre et une position stable. Il est principalement utilisé en prévention (enfants et seniors), pour la réhabilitation après une blessure, ainsi qu'en sport pour améliorer la performance. Des études ont démontré qu'un en-

traînement bien ciblé pour l'équilibre peut réduire la fréquence des chutes, ainsi que des blessures secondaires. Grâce à des programmes spécifiques à la musculature de maintien, la balance-trainer peut faciliter vos performances avec des exercices conventionnels.

Le Stability-Trainer

Matériels et caractéristiques

Les coussins en mousse ont une surface antidérapante et sont disponibles en dureté différente. En supplément des coussins en mousse, il existe un Stability-Trainer noir gonflable avec une surface antidérapante une surface à picots pour un entraînement ciblé de la proprioception. La forme spécifique ainsi que les différentes grandeurs des Stability-Trainers permettent un entraînement progressif.



Couleurs	La dureté	Niveau de difficulté
Vert	Dur	Difficulté intermédiaire (mousse)
Bleu	Souple	Niveau avancé (mousse)
Noir		Niveau élevé /sportif (gonflé)



Manipulation

Avant chaque entraînement, vérifiez que le Stability-Trainer repose bien au sol et ne glisse pas. Evitez les entraînements sur sols ou tapis glissants. Pour éviter le glissement, le Stability-Trainer peut être posé sur une natte de gymnastique, mais ceci accroît le degré de difficulté.

Les personnes ayant de sérieuses difficultés d'équilibre, de posture, ou des perturbations sensorielles, ainsi que ceux qui chutent régulièrement dus à des prises de médicaments, d'ostéoporose, ou de force musculaire restreinte, ne devraient s'entraîner que sous la conduite d'un médecin, d'un physiothérapeute, ou d'un entraîneur spécialisé.

- Débarrassez tout élément acéré ou pointu de l'environnement de la surface d'entraînement.
- Un nettoyage régulier avec de l'eau chaude savonneuse est recommandé. Le Stability-Trainer peut être séché à l'air libre. Evitez de nettoyer le Stability-Trainer avec des produits abrasifs ou par une friction trop forte.
- Le Stability-Trainer devrait être rangé à plat, sans objet posé dessus.
- Evitez l'exposition directe au soleil lors du stockage du Stability-Trainer.
- Evitez l'entraînement avec des chaussures pointues ou à talons.
- L'entraînement devrait se faire idéalement en chaussettes ou -pieds nu.

Conseils d'entraînements

Pour un entraînement efficace de travail de l'équilibre, commencez par l'exercice de base puis allez progressivement vers le plus dur

- Utilisez un support fixe pour vous aider pendant l'exercice (par exemple, vous pouvez prendre appui à un mur ou à une armoire).
- Entraînez-vous à proximité de la surface d'appui, de manière à ce que vous puissiez l'utiliser en cas de besoin.
- Entraînez-vous sans l'aide de quiconque.
- Entraînez-vous avec le Stability-Trainer.

L'utilisation du Stability-Trainer va compléter l'amélioration du degré de difficulté.

- Niveau 1: Surface dure sans Stability-Trainer.
- Niveau 2: Stability-Trainer vert.
- Niveau 3: Stability-Trainer bleu.
- Niveau 4: Deux Stability-Trainers verts l'un sur l'autre.
- Niveau 5: Stability-Trainer noir.
- Niveau 6: deux Stability-Trainers bleus l'un sur l'autre.

La montée en intensité de l'entraînement devrait être compatible avec la performance individuelle, afin que les exercices soient effectués correctement, en toute sécurité, ainsi qu'une bonne posture et coordination.

Conseils d'entraînement

Un entraînement préventif, permet d'améliorer l'équilibre. Les débutants devraient sélectionner 6-8 des exercices suivants pour atteindre ce but. Les exercices d'équilibre statique (exercices de maintien) devraient être effectués 3 fois durant 10-30 secondes. Les exercices dynamiques (la rotation de la jambe, les mouvements, les pas, les sauts, etc...) devraient être répétés 10-15 fois dans 1-3 sets. Pendant l'entraînement la charge ne doit être très lourde. Une fois que vous aurez établi une bonne base de travail, les exercices vous sembleront faciles. Vous pourrez alors augmenter le niveau de difficulté, le nombre de répétitions(sets), et la fréquence des entraînements. S'il vous plait, observez les principes suivants:

- Maintenez une posture correcte et conduisez vos mouvements lentement, de manière contrôlée, dans la position initiale, pendant et jusqu'à la fin de l'exercice.
- L'entraînement devrait être sans douleur. Faites une courte pause dès qu'un exercice devient douloureux. Consultez un médecin en cas de douleurs répétées.
- Faites de courtes pauses, ou changez de côté durant l'exercice. Alternez entre les exercices dynamiques et statiques.
- Examinez chaque exercice en détail et visualisez le processus.
- Entraînez toujours les côtés gauche et droit, même si l'illustration ne vous montre qu'un seul côté.

Exercices pour les extrémités inférieures

Position parallèle sur deux
Stability-Trainers



(a)

(a) Trouvez une position stable (sans basculer), le regard droit devant vous.



(b)

(b) Gardez la position stable et dirigez votre regard vers vos pieds. Alternez la direction du regard, droit devant vous, vers les pieds, droit devant vous...

Exercices pour les extrémités inférieures

Position parallèle sur deux
Stability-Trainers

c



- c Déplacez votre poids de la jambe gauche vers la jambe droite, et inversement.

d



- d Gardez la position stable et fermez les yeux. Déplacez maintenant (en gardant les yeux fermés) votre poids dans des directions différentes.

Exercices pour les extrémités inférieures

Position parallèle sur deux
Stability Trainers

e



e Allez sur la pointe des pieds et pliez légèrement vos genoux. Revenez à la position initiale. Essayez de balancer un peu si possible.

f



f Fléchissez les genoux et déplacez une balle (Soft-Weight) à travers les jambes.

Exercices pour les extrémités inférieures

Position du pied – (large ou étroit)

(a)



(b)



Mettez votre pied avant sur le Stability-Trainers (genou légèrement fléchi).

(a) Déplacez votre poids de la jambe avant vers la jambe arrière.

(b) Gardez brièvement vos positions avant-/arrière.

Exercices pour les extrémités inférieures

Position du pied – (large ou étroit)

c



- c Déplacez votre poids vers l'avant et tenez légèrement le talon de votre jambe d'appui.

d



- d Déplacez votre poids vers l'avant et soulevez le talon de la jambe d'appui.

Exercices pour les extrémités inférieures

Position du pied – (large ou étroit)

e



- e Déplacez votre poids sur la jambe d'appui et avec l'autre jambe, faites de petits mouvements en avant et en arrière.

f



- f Déplacez votre poids sur la jambe d'appui et faites des mouvements latéraux avec la jambe libre. (vous pouvez vous aider des bras).

Exercices pour les extrémités inférieures

Position du pied – (large ou étroit)

g



- g Déplacez votre poids sur la jambe d'appui, amenez l'autre jambe vers l'avant, puis posez brièvement votre talon (le poids reste sur la jambe d'appui). Revenez en arrière.



Tous les exercices de a jusqu'à g peuvent se faire à l'aide des bras.

Dans le domaine sportif, les exercices de a jusqu'à g peuvent se faire sur la pointe des pieds (jambe d'appui).

Exercices pour les extrémités inférieures

Position du pied – (large ou étroit)



Mettez le pied arrière sur le Stability-Trainer: gardez le pied d'appui fermement au sol. Poussez avec les doigts de pieds de la jambe arrière vers le bas.



A environ 50 cm du Stability-Trainer, faites un grand pas en avant avec le plat du pied (sur le Stability-Trainer), puis revenez en arrière.



ATTENTION: assurez-vous d'être sur une surface non glissante, pour que le Stability-Trainer, pendant cet exercice dynamique, ne glisse pas.

Exercices pour les extrémités inférieures

Saut



Sautez sur ou au-dessus du Stability-Trainer. Là aussi assurez-vous d'être sur une surface non glissante.

Exercices pour les extrémités inférieures

Debout sur le Stability-Trainer

a



Debout sur le Stability-Trainer avec les deux pieds.

- a Baissez vous de telle manière que le bout des doigts touchent le sol.

b



- b Allez de la position accroupie jusque sur la pointe des pieds. Les bras au-dessus de la tête, le regard suit le mouvement des mains.

Exercices pour les extrémités inférieures

Position un pied sur le Stability-Trainer ⓐ



- ⓐ Pendant cette position, utilisez l'autre pied pour soulever un objet (mouchoir/petite serviette) du sol, puis reposez-le par terre.

ⓑ



- ⓑ Avec votre jambe libre, roulez une balle (Soft-Weight) sur le sol (faire des cercles en avant, puis en arrière etc.).

Exercices pour les extrémités inférieures

Position un pied sur le Stability-Trainer e



e Levez le genou de la jambe libre. Vous pouvez utiliser la main opposée pour toucher le genou. Arrêtez-vous brièvement, puis revenez à la position initiale.

f



f Sur un pied, faites des mouvements opposés avec le bras et la jambe.

g Combinaison de e + f

Exercices pour les extrémités supérieures/dos

Pompes



Posez un Stability-Trainer sous les deux mains et les deux genoux.



Trouvez une position stable, puis faites des pompes.

Exercices pour les extrémités supérieures/dos

Pompes classiques



Soulevez-vous du Stability-Trainer avec les deux mains et faites divers mouvements.

- Déplacez votre poids de la droite vers la gauche.
- Alternativement levez vous à l'aide des mains.
- Faites des pompes

A quatre pattes



Accroupi sur les quatre membres, un Stability-Trainer sous un genou, alternez les mouvements suivants:

- Etirez et pliez alternativement la jambe libre.
- Etirez et pliez la jambe libre et le bras opposé
- La même chose que ci-dessus, mais avec un Stability-Trainer en plus sous la main d'appui.

Exercices pour enfants

Position sur un pied



L'enfant est sur le Stability-Trainer avec un pied et trouve une position stable. Il peut alors effectuer divers mouvements avec la jambe (en avant, en arrière; de côté).

Exercices pour enfants

Rouler



L'enfant est debout sur le Stability-Trainer avec une jambe et trouve une position stable. L'objectif est de faire rouler une balle de tennis ou une balle de poids avec la jambe libre autour du Stability-Trainer. Arrivera-t'il sans baisser le pied pendant trois tours?

Jeter et rattrapper



L'enfant est debout sur le Stability-Trainer avec une jambe et trouve une position stable. L'objectif est de lancer une balle de tennis ou une balle de poids en l'air et de la rattrapper. Cet exercice peut se faire accompagné par un partenaire. (Voir photo).

Exercices pour enfants

Aerobic



L'enfant pose le Stability-Trainer par terre devant lui. Maintenant il effectue diverses combinaisons de pas ou de sauts sur, au-dessus et autour du Stability-Trainer. Dès qu'il y arrive, des mouvements de bras peuvent y être ajoutés.

Balancement



Si vous avez plusieurs Stability-Trainers à votre disposition; vous pouvez les étaler en rang; ou sur des marches d'escalier. L'enfant doit alors se balancer au-dessus de cette rangée. Cet exercice peut d'abord se faire en étant aidé (tenu par la main), puis se faire tout seul, et en fermant les yeux.

Exercices pour enfants

Marche avec des chaussures de ski



L'enfant met chaque pied sur un Stability-Trainer et marche autour de la salle. (Lentement, vite, en avant, en arrière etc.).

Passer au-dessus de la rivière



Debout sur un Stability-Trainer, l'enfant pose un deuxième Stability-Trainer devant lui, au sol, sans quitter le premier. Il descend, prend le premier et le pose devant le deuxième. L'objectif est de parcourir 3-5 mètres.

Plateau basculant et plateau de Freemann

Matériels et caractéristiques

Les plateaux basculants et plateaux de Freemann sont recouverts d'une surface en plastique noir, combinant une haute surface anti-glisse pour une stimulation senso-motrice. Ces plateaux ne sont pas aussi lourds que ceux en bois mais dont le poids et la surface anti-glisse suffisent pour un entraînement efficace.

Le plateau basculant permet de faire des exercices complets sur un sol plat (en avant, en arrière, à gauche, à droite), alors que le plateau de Freemann supporte les mouvements sur divers sols pour le même exercice.

Cela signifie que les mouvements sur le plateau basculant sont établis dès le début de l'exercice par le positionnement des pieds.





Position sagittale
(les pieds en position de bascule)



Position frontale
(les pieds parallèles à la position de bascule)



Position diagonale
(les pieds en angle en direction du plateau)

L'angle de courbe du plateau basculant est de 22°, celui du plateau de Freemann est de 30°;

Manipulation

Comme pour les entraînements de stabilité, vous éviterez d'utiliser les plateaux sur une surface glissante ou sur un tapis. Le glissement peut être évité en posant une natte de gymnastique sous le plateau. Cependant, ceci augmente le degré de difficulté de l'exercice.

→ Les personnes souffrant de troubles d'équilibre, de posture, ou sensoriels, ainsi que les personnes qui chutent souvent (dus a la prise de médicaments, d'ostéoporose, ou d'une force musculaire réduite) devraient uniquement s'entraîner sur les instructions d'un médecin, d'un physiothérapeute ou d'un entraîneur spécialisé.

- Otez tous les objets pointus ou acérés de l'environnement immédiat de la surface d'entraînement.
- Ne pas combiner les plateaux à bascule et les plateaux de Freemann pour exécuter les exercices plus rapidement.
- Idéalement vous devriez vous entraîner nu-pieds; Si le sol est trop froid; vous pouvez mettre des socquettes. Dans tous les cas; ne vous entraînez pas avec des chaussures à talons hauts ou pointus.

Conseils d'entraînements

Pour un entraînement efficace, pour améliorer votre équilibre, procédez de la manière suivante: aller de l'exercice de base vers le plus avancé.

- Utilisez si nécessaire un élément stable et de bon appui pour vous aider durant l'exercice. (Vous pouvez vous tenir à un mur ou à une armoire, par exemple.)
- Entraînez-vous à proximité de cet élément, de manière que vous puissiez l'utiliser si besoin est.
- Entraînez-vous sans l'aide de quiconque.
- Entraînez-vous avec le plateau basculant.
- Entraînez-vous avec le plateau de Freeman.
- L'augmentation de l'intensité de l'entraînement doit être en accord avec le niveau de performance individuelle de manière que l'exercice soit effectué correctement, en toute sécurité en bonne posture et en bonne coordination.

Conseils d'entraînement

Un entraînement préventif, améliore l'équilibre. Les débutants devraient sélectionner 6-8 des exercices suivants pour atteindre ce but. Les exercices d'équilibre statique (exercices de maintien) devraient être effectués 3 fois pendant 10-30 secondes. Les exercices dynamiques (rotation de la jambe, les mouvements, les pas, les sauts, etc.) devraient être répétés 10-15 fois durant 1-3 sets. Pendant l'entraînement, la charge ne doit pas être très lourde. Une fois que vous aurez établi une bonne base de travail, les exercices vous sembleront faciles. Vous pourrez alors augmenter le niveau de difficulté, le nombre de répétitions (sets), ainsi que la fréquence des entraînements. Svp, observez les principes suivants:

- Maintenez une position correcte, et conduisez vos mouvements lentement, de manière contrôlée, dans la position initiale, pendant, et jusqu'à la fin de l'exercice.
- L'entraînement doit être sans douleurs. Faites une pause dès qu'un exercice devient douloureux. Consultez un médecin en cas de douleurs répétées.
- Dès les premiers signes de faiblesse ou de fatigue, arrêtez l'entraînement.
- Faites de courtes pauses ou changez de côté pendant l'exercice. Vous pouvez également alterner les exercices dynamiques et statiques.
- Visualisez chaque exercice et imaginez le résultat final.
- Faites toujours travailler les côtés gauche et droit du corps, même si l'illustration ne vous montre qu'un côté.

Exercices pour les extrémités inférieures

Debout, les deux pieds sur le plateau basculant, avec variations de positions des pieds

- (a) En position de bascule (b) Contre la position de bascule (c) Déplacez votre poids diagonalement



Trouvez une position stable et centrée. A partir de là, vous pourrez essayer de faire des mouvements de bascule sur diverses surfaces. Le degré de difficulté peut être augmenté en fermant les yeux.

- (a) Déplacez votre poids en avant puis en arrière.
(b) Déplacez votre poids vers la gauche puis vers la droite.
(c) Déplacez votre poids diagonalement.

Exercices pour les extrémités inférieures

En position les deux pieds sur le plateau basculant (position sagittale)



(a)

- (a) Trouvez une position stable et tournez votre tête lentement à droite, au-dessus du centre, puis vers à gauche.



(b)

- (b) Complétez par un léger fléchissement des genoux.



(c)

- (c) Soulevez une jambe vers l'avant.

En position les deux pieds sur le plateau basculant (position frontale)



Mettez-vous sur le plateau basculant et trouvez une position équilibrée et stable.



Alternativement changez le pied de côté, à droite, puis à gauche.



Reprenez toujours la position centre (voir position initiale).

Exercices pour les extrémités inférieures

Position un pied sur le plateau basculant (position sagittale)



- (a) Posez un pied sur le plateau et soulevez le talon de la jambe arrière. Trouvez une position stable.



- (b) Ensuite, soulevez votre jambe arrière, et amenez-la en angle vers le côté. Bougez en même temps légèrement les bras vers l'avant.



- (c) Amenez votre jambe arrière en angle vers le côté. Bougez en même temps légèrement les bras vers l'arrière.

Exercices pour les extrémités supérieures et dos

Pompes



En position accroupie sur les genoux, faites des pompes. Pour augmenter le degré de difficulté, vous pouvez étirer les jambes.

Pont



Allongé sur le dos, les pieds sur le plateau basculant (en position de bascule), soulevez votre bassin/vos fesses et stabilisez votre position. Faites une courte pause, puis redescendez.

Exercices pour les extrémités supérieures et le dos

Quadrupède/accroupi

(a)

(b)

(c)



Position à genoux, une main au sol, l'autre sur le plateau basculant (position frontale).

- (a) Déplacez le plateau vers la droite et vers la gauche.

- (b) „Marchez” avec les mains au-dessus du plateau. Pour cela allez toujours à la position centre (milieu).

- (c) Trouvez une position stable et soulevez votre main d'appui du sol. Si vous arrivez à maintenir cette position, soulevez aussi la jambe opposée.