

Élastiques & Elasti-band



Les Élastiques :

C'est intéressant, quels que soient ses capacités et objectifs :

- Rééducation suite à une blessure,
- Remise en forme générale,
- Renforcement musculaire,
- Echauffement, assouplissements.

Conseil confort : Depuis quelques années je ne fais utiliser dans notre service que des élastiques ou élastibands avec des poignées sans quoi à l'usage des ampoules aux mains peuvent rapidement nous gêner.

Les bienfaits :

Pour gagner de la force : chaque bande exerce une tension particulière sur vos muscles.

Pour améliorer la mobilité : Pour améliorer votre souplesse, mais vous pouvez également les utiliser pour augmenter la mobilité de vos articulations.

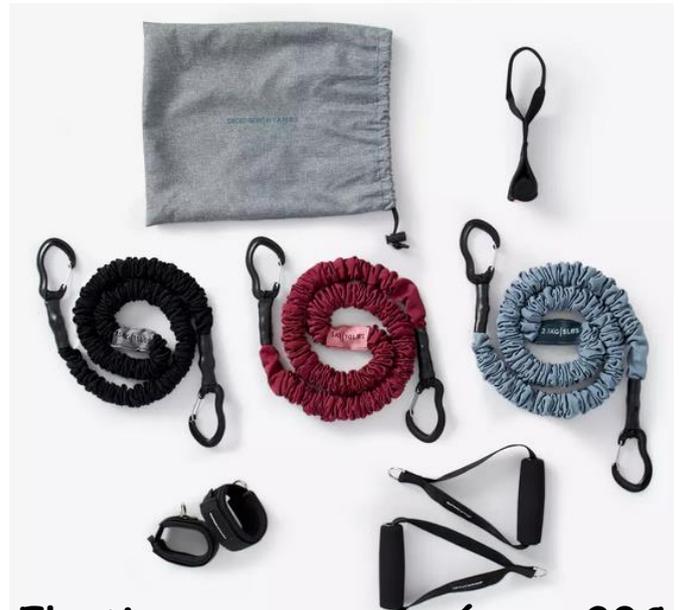
Pour la rééducation : Elles ont fait leurs preuves pour aider à récupérer d'une blessure et sont particulièrement utiles lorsqu'il s'agit de réduquer les hanches, les épaules et les genoux.

Pour la musculation : Elles peuvent également être utilisées pour des exercices d'isolations comme les curls biceps ou élévations pour les épaules.

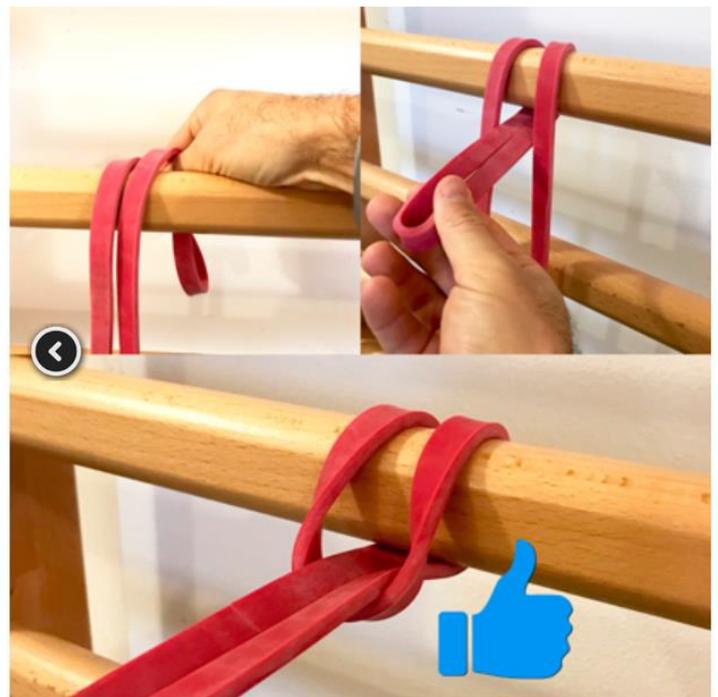
Précautions : Pour les personnes ayant des problèmes au niveau du dos comme des lombaires, mieux vaut demander conseils aux moniteurs pour apprendre à bien se placer. De même, étant donné que l'élastique crée une résistance et donc un poids sur l'endroit où il est fixé, il est préférable de s'échauffer avec plus d'attention encore les poignets ou les chevilles, surtout si ces parties ont été fragilisées auparavant.



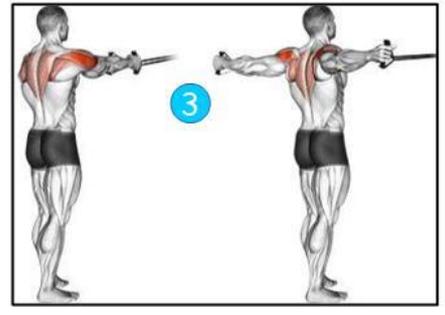
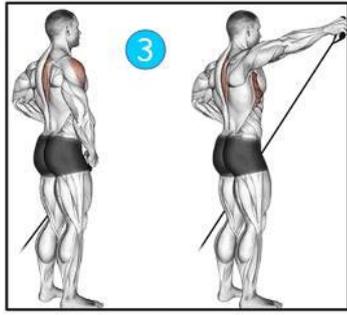
Elasti-band
= 13€



Elastiques avec poignées = 30€



STEP avec
élastiques = 60€



4 exos Trapèzes

Lombaires



Elastique

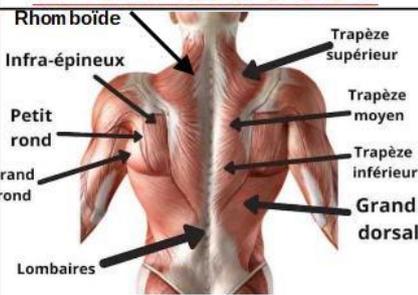
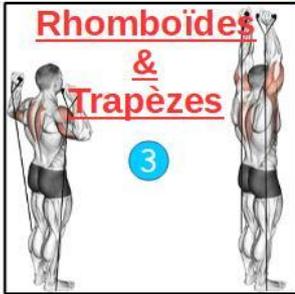
Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

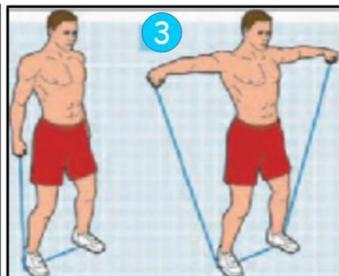
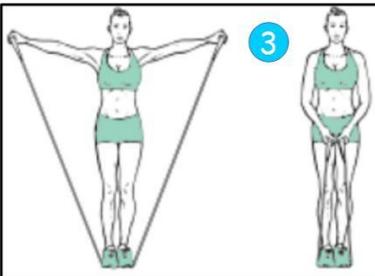
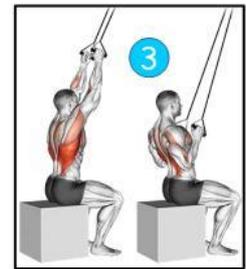
DORSAUX



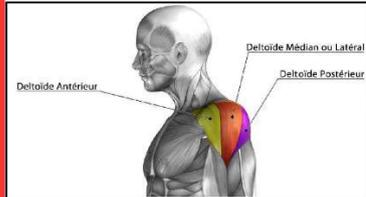
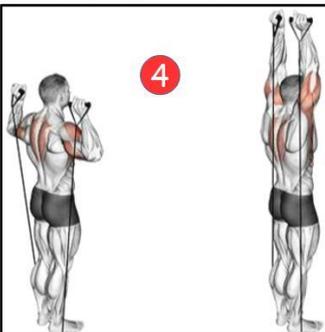
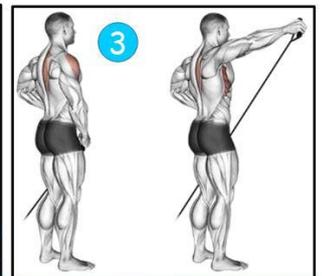
Rhomboïdes & Trapèzes



Grand dorsal



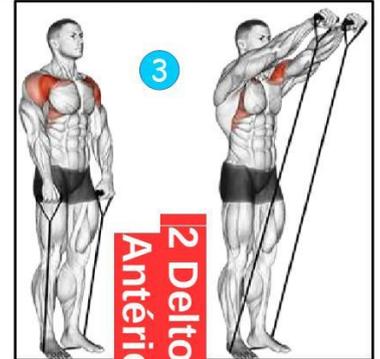
4 Deltoïdes Médians



9 exos pour deltoïdes

Par niveaux de difficulté :

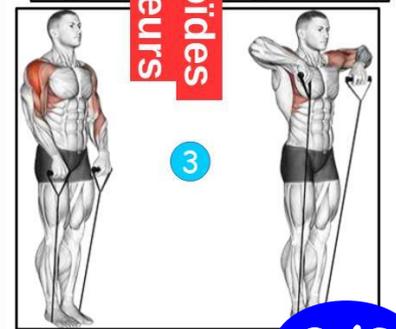
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

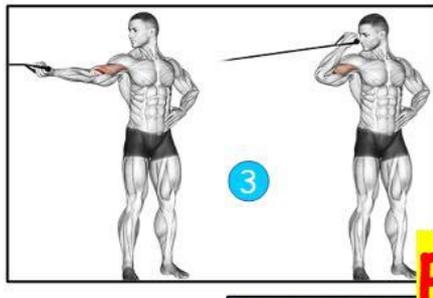


2 Deltoïdes Antérieurs

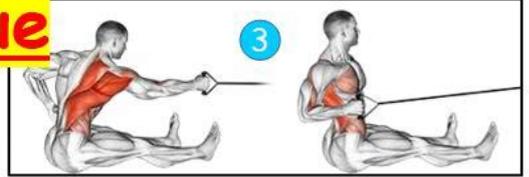
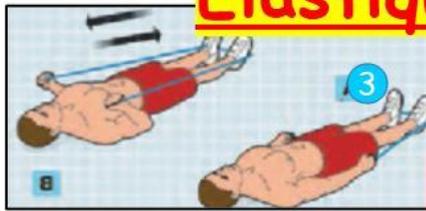


3 Deltoïdes Postérieurs



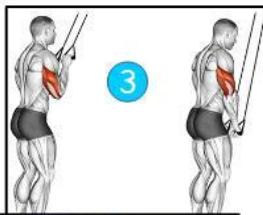
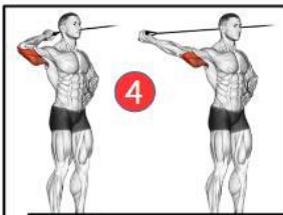


Elastique



7 exos Biceps & 3 exos Triceps

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



2 exos PECTORAUX



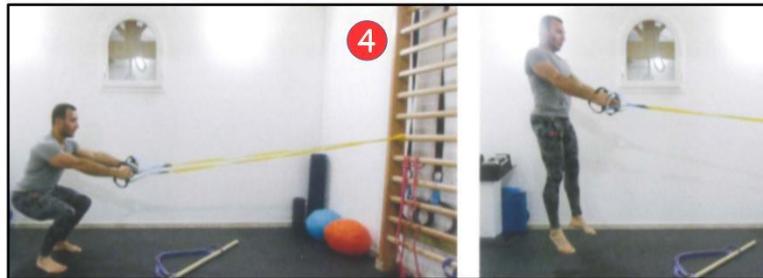
Cambrez le dos



3 exos Quadriceps

Par niveaux de difficulté :

1 2 3 4 5



Cambrez le dos



Dos droit



2 exos complets

Haut + Bas

Cambrez le dos

