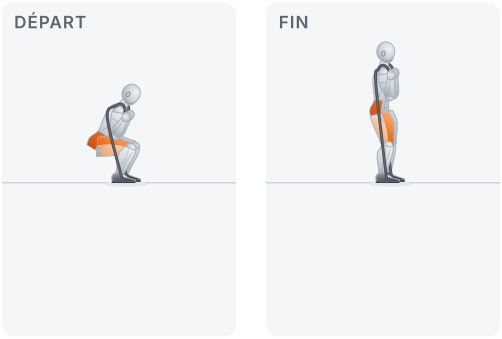
A1 Débuter partout

Débutant | Une bande (Light ou Medium) | Environ 20 minutes | 2 à 3 fois par semaine

Un circuit pour vos premières séances. Enchaînez les six exercices, avec 45 secondes de pause entre les exercices, et faites deux tours. À partir de la semaine 3, faites trois tours.

Muscles principaux Muscles secondaires

Exercices

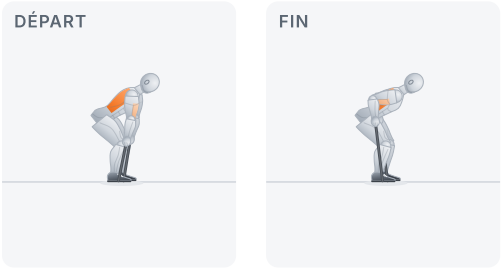


1. Squat 12 rép.

Jambes, fessiers

Ouvrez la bande et posez les deux pieds sur une extrémité de la boucle, écartés à la largeur des épaules. Passez l'autre extrémité devant les épaules et tenez-la au niveau des clavicules.

- Poussez les hanches vers l'arrière et le bas ; les genoux suivent la pointe des pieds.
- Gardez la poitrine haute et les talons au sol.
- Poussez sur les jambes jusqu'à l'extension complète des hanches.

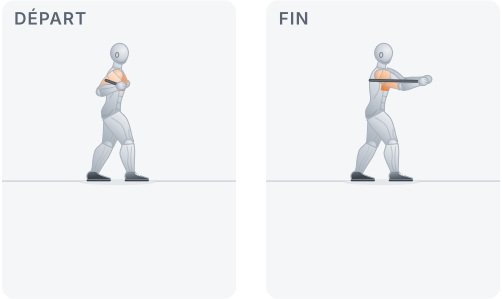


2. Rowing buste penché 12 rép.

Haut du dos, biceps

Montez sur la bande et saisissez les extrémités. Penchez le buste d'environ 45 degrés, dos droit.

- Tirez les coudes vers l'arrière et le haut, près du corps.
- Serrez les omoplates en fin de mouvement.
- Le buste reste immobile, sans élan.

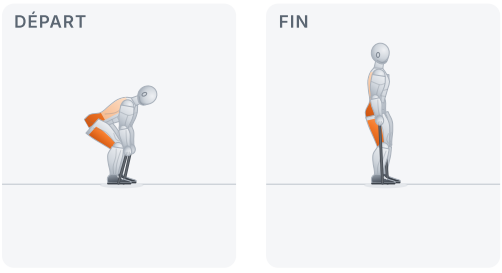


3. Développé pectoraux debout 12 rép.

Pectoraux, triceps

Passez la bande autour du haut du dos, sous les aisselles, une extrémité dans chaque main. Placez un pied devant l'autre.

- Poussez les mains droit devant, à hauteur de poitrine.
- Gardez les épaules basses et le tronc contracté.
- Revenez en contrôlant jusqu'à ce que les mains soient à côté de la poitrine.

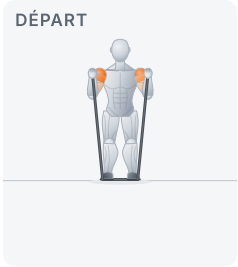


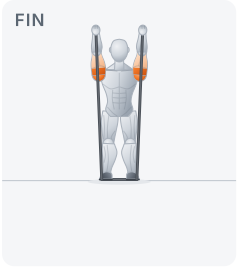
4. Soulevé de terre 12 rép.

Chaîne postérieure, dos

Posez les deux pieds sur la bande, écartés à la largeur des hanches. Saisissez les extrémités de la bande à gauche et à droite des pieds.

- Reculez les hanches, gardez le dos droit et les bras tendus.
- Redressez-vous en avançant les hanches, sans tirer avec les bras.
- En haut, contractez les fessiers et tirez les épaules en arrière.



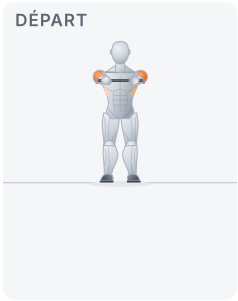


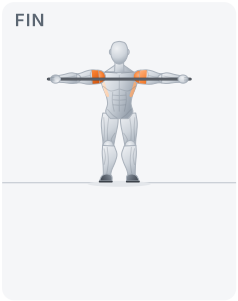
5. Développé au-dessus de la tête 10 rép.

Épaules, triceps

Posez les deux pieds sur la bande. Saisissez les extrémités à hauteur d'épaules, coudes sous les mains.

- Contractez le tronc et les fessiers ; ne creusez pas le bas du dos.
- Poussez les mains à la verticale jusqu'à tendre les bras.
- Redescendez en contrôlant jusqu'à hauteur d'épaules.





6. Pull-Apart 15 rép.

Arrière des épaules, haut du dos

Saisissez la bande à deux mains, à peu près à la largeur des épaules, bras tendus à hauteur d'épaules. Les extrémités de la bande dépassent à l'extérieur des mains.

- Écartez la bande jusqu'à ce qu'elle touche la poitrine.
- Serrez les omoplates et gardez les épaules basses.
- Gardez les bras presque tendus.

Règles pour chaque séance

- **Choisir la résistance:** Choisissez un niveau qui vous laisse environ deux répétitions propres en réserve à la fin de chaque série.
- **Progresser:** Dès que toutes les séries atteignent le nombre de répétitions le plus élevé, passez au palier de 10 kg suivant.
- **Ajuster:** Un pas de plus loin de l'ancrage ou un appui plus large sur la bande augmente la traction sans changer de bande.
- **Tempo:** Deux secondes à l'aller, une courte pause, deux secondes au retour en contrôlant. Ne laissez jamais la bande revenir brusquement.
- **Avant chaque séance:** Vérifiez que les bandes ne sont pas fissurées, fermez les mousquetons et testez le point d'ancrage en tirant fermement.

Niveaux de résistance

10 kg	Light
20 kg	Medium
30 kg	Heavy
40 kg	Very Heavy
50 kg	Light + Very Heavy
60 kg	Medium + Very Heavy
70 kg	Heavy + Very Heavy
80 kg	Light + Heavy + Very Heavy
90 kg	Medium + Heavy + Very Heavy
100 kg	Les quatre bandes

Consignes de santé. Les Powerbands aerobis sont des appareils d'entraînement exigeants et efficaces. Veuillez respecter nos consignes de sécurité et d'installation afin d'éviter blessures et accidents. Consultez votre médecin, votre thérapeute ou votre entraîneur avant la première utilisation. Ils pourront vous conseiller et établir un plan d'entraînement individuel. Habituez-vous progressivement à l'entraînement et ne vous surmenez pas. Commencez par des exercices simples avec peu de résistance et, si possible, entraînez-vous avec un partenaire qui peut vous aider.

Version guidée de ce plan avec exercices animés : aerobis.com/pages/powerband-workouts