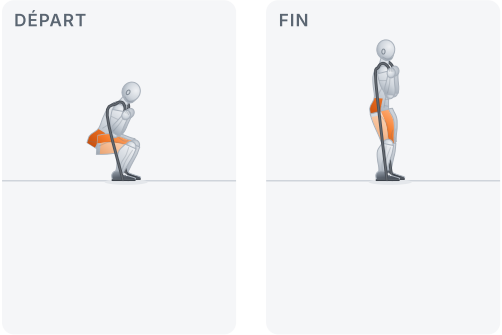
A2 Jambes et dos en charge lourde

Intermédiaire | Set de 4 bandes | Environ 40 minutes | 1 à 2 fois par semaine

Squat et soulevé de terre avec deux bandes combinées. 90 à 120 secondes de pause entre les séries.

Muscles principaux Muscles secondaires

Exercices

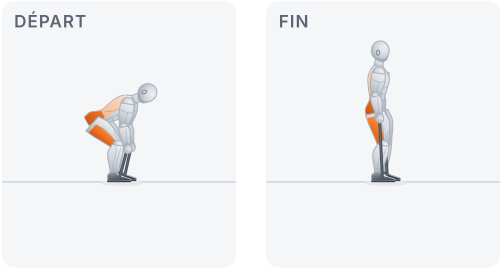


1. Squat 4 × 6–8

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.

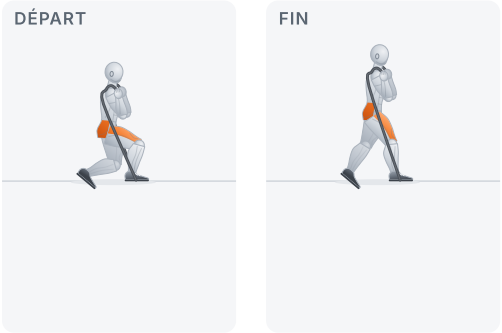


2. Soulevé de terre 4 × 6–8

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.

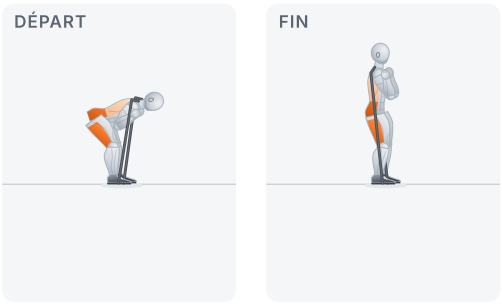


3. Squat fendu 3 × 8 par côté

Jambes, fessiers

Placez-vous en fente. Posez le pied avant sur une extrémité de la boucle, passez l'autre extrémité devant les épaules et tenez-la au niveau des clavicules.

- Gardez le buste droit et descendez le genou arrière à la verticale vers le sol.
- Le genou avant reste au-dessus du pied.
- Poussez sur le talon avant pour remonter.

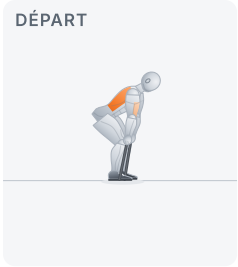


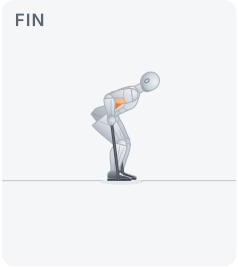
4. Good Morning 3 × 10

Ischio-jambiers, bas du dos

Posez les deux pieds sur une extrémité de la boucle. Placez l'autre extrémité sur le haut du dos, juste sous la nuque, et tenez la bande devant les épaules.

- Gardez les genoux légèrement fléchis.
- Reculez les hanches et abaissez le buste en gardant le dos droit.
- Redressez-vous avec les fessiers et les ischio-jambiers.



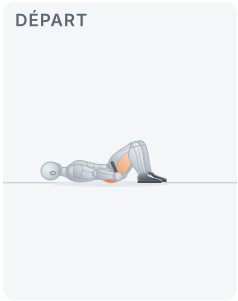


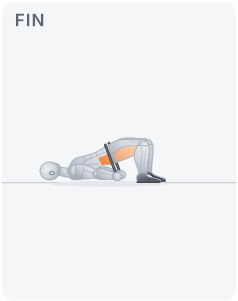
5. Rowing buste penché 4 × 8–10

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.





6. Pont fessier 3 × 12

Fessiers, ischio-jambiers

Allongez-vous sur le dos, pieds au sol écartés à la largeur des hanches. Posez la bande sur les hanches et maintenez les deux extrémités au sol avec les mains.

- Levez les hanches jusqu'à aligner genoux, hanches et épaules.
- Contractez fort les fessiers en haut ; ne creusez pas le bas du dos.
- Redescendez lentement sans reposer au sol.

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