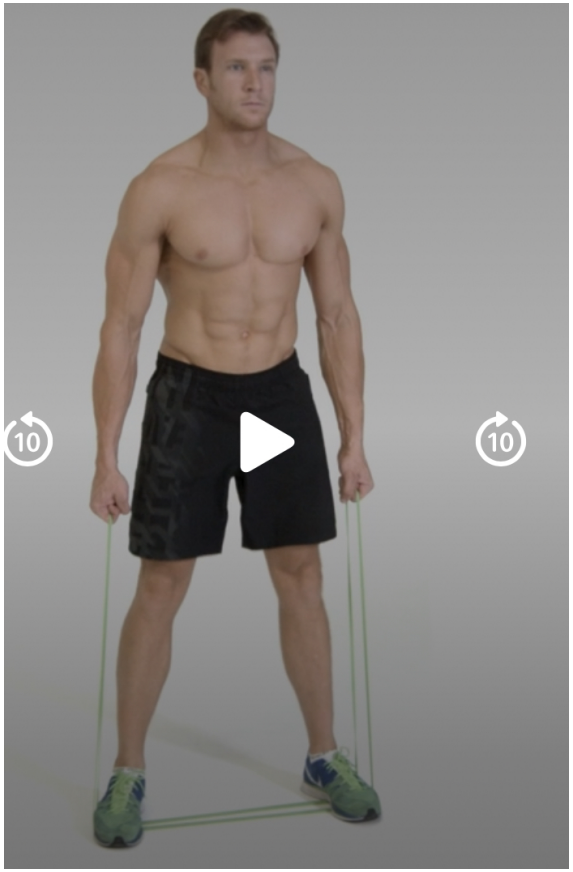
Andy’s Happy hour 1

Ci-dessus, vous trouverez des exemples des types de bandes de résistance disponibles.
Avant de commencer un programme d'exercices, il est essentiel d'effectuer un échauffement complet. Effectuez votre échauffement habituel avec soin et n'oubliez pas de ne pas vous précipiter.
Lors de vos exercices avec la bande de résistance, il est important de la maintenir sous tension. Les exercices doivent être effectués lentement et avec précaution. Une fois la partie principale terminée, revenez lentement à la position de départ tout en maintenant la bande sous tension

Pendant cette période de musculation (force/puissance), c’est important que l'objectif rester l’objectif. Pour la musculation, prévoyez environ deux minutes de repos entre chaque exercice afin de récupérer pleinement. Vous pourriez être tenté de réduire le temps de repos pour accélérer l'entraînement, mais cela engendrera davantage de fatigue, réduira la quantité de travail utile et transformera la musculation en un entraînement aérobic.
La période de musculation s'étend d'octobre à février et vous devriez viser deux séances de musculation par semaine.
Commencez avec un élastique de résistance légère, visez 10 à 15 répétitions de chaque exercice, puis une période de repos entre chaque exercice (repos entre 45 secondes jusqu’à 2 minutes), faites trois séries de chaque exercice avant de passer à l'exercice suivant. Passez à un élastique de résistance plus élevée lorsque vous pourrez réaliser toutes les séries sans perte de technique.

Squat

Tenez-vous debout sur une bande de résistance et abaissez-vous en position de squat. Tenez chaque poignée le long du corps, paumes tournées vers l'intérieur. Poussez vers le haut pour tendre les jambes tout en tirant la bande vers le haut afin qu'elle soit alignée avec vos cuisses. Redescendez et répétez l'exercice.



Torsion abdominale

Asseyez-vous par terre, jambes tendues et jointes. Enroulez la bande de résistance autour de vos pieds et tenez chaque extrémité avec vos mains. Tournez rapidement le torse d'un côté à l'autre.

Squat développe

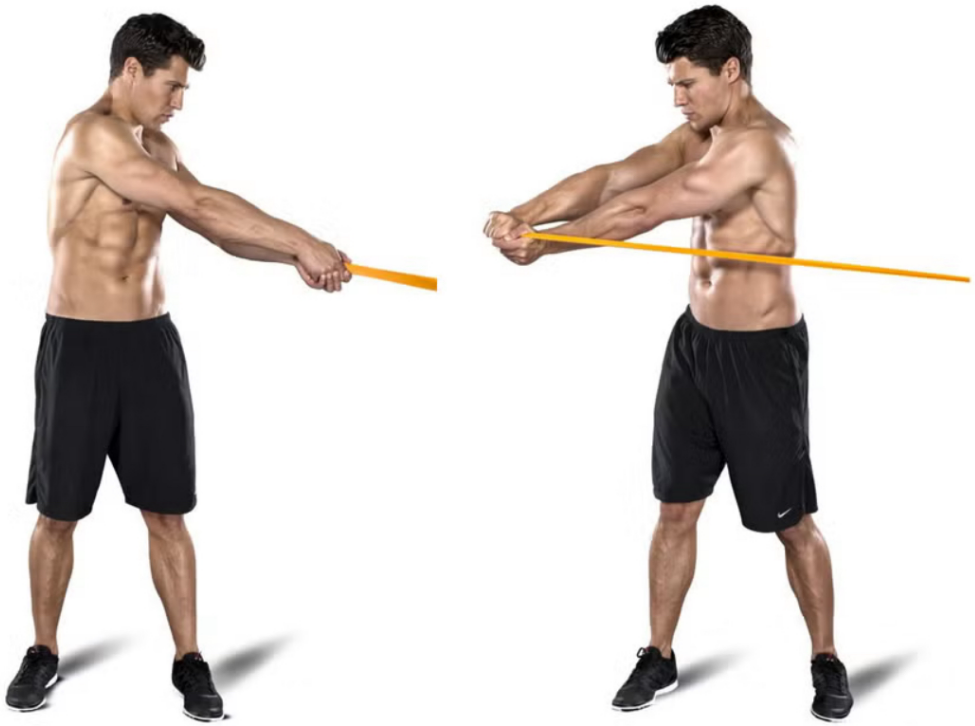
Tenez-vous debout sur une bande de résistance, les pieds écartés à la largeur des épaules, et tenez chaque extrémité avec vos mains. Ramenez vos mains à vos épaules, la bande passant derrière vos épaules. Contractez votre ceinture abdominale et gardez la poitrine bombée, puis descendez en position de squat avant de vous élancer vers le haut. En position debout, poussez les bandes de résistance au-dessus de votre tête avant de baisser lentement les bras.

Curl marteau

Tenez-vous debout sur une bande de résistance et maintenez chaque côté, paumes tournées vers les hanches. Redressez-vous, paumes vers les hanches, jusqu'à ce que vos pouces soient près des épaules. Revenez ensuite à la position de départ.

Rotation de buste

Fixez votre bande à un poteau et, face à vous, saisissez l'extrémité de la bande à deux mains. Bras tendus, tirez la bande le long de votre corps tout en faisant pivoter votre torse. Revenez lentement à la position de départ, en contrôlant votre mouvement.



Soulève de terre

Tenez-vous debout sur une bande de résistance et en gardant le dos doit plier. Engager les muscles de dos et abdominaux. Tenez chaque poignée, paumes tournées vers l'intérieur. Levez le corps tout en tirant la bande vers le haut afin qu'elle soit alignée avec vos cuisses. Redescendez et répétez l'exercice.

Extension horizontale

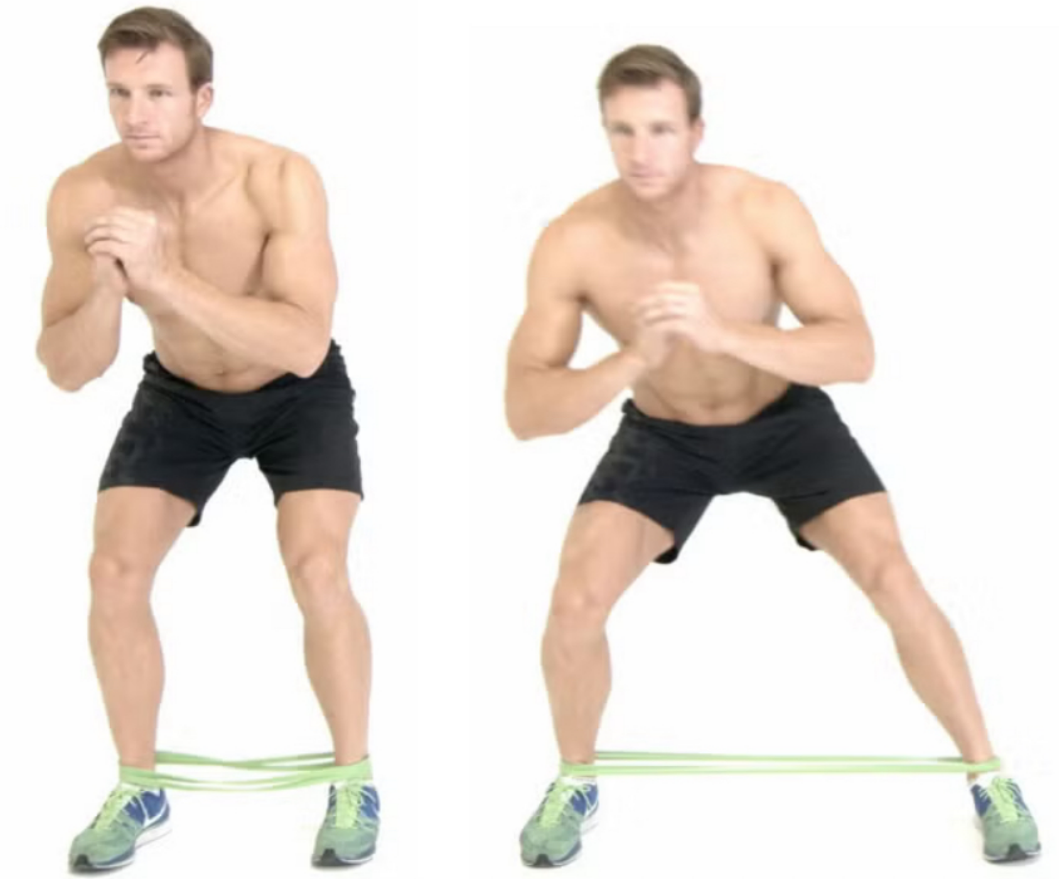
Commencez avec une bande élastique légère tenue à deux mains devant vous, les bras tendus en pronation. Écartez la bande pour qu'elle recouvre votre poitrine, tout en veillant à ce que les bras restent tendus et la poitrine relevée. Contractez les omoplates avant d'inverser le mouvement, prêt à recommencer.

Crunch abdominale

Commencez avec une bande élastique légère fixée à un point d'attache élevé. Tournez-vous dos à l'attache, à genoux, assis sur vos talons, et tenez la bande de chaque côté de votre tête en prise neutre (paumes tournées vers l'intérieur). Contractez votre ceinture abdominale et courbez votre colonne vertébrale vers l'avant afin que votre ceinture abdominale se contracte intensément. Inversez lentement le mouvement, prêt à recommencer.

Marche de crabe

Enroulez la bande autour de vos chevilles et pliez-la au niveau des hanches, dos plat. En vous appuyant sur l'extérieur du pied, faites de petits pas latéraux dans une direction. Une fois vos répétitions terminées, revenez dans la direction opposée, toujours dans la même direction.



Cool-down/Recuperation.

La routine de récupération est également extrêmement importante et ne doit pas être précipitée ou omise.

Soignez particulièrement les ischio-jambiers, car cela améliorera votre posture et votre mobilité dans le bateau.