

*Attention
les articulations
L'élastique de renforcement
Thera-Band*



suva*liv!*

Vos loisirs en sécurité

Suva
Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents
Sécurité durant les loisirs
Case postale, 6002 Lucerne
Tél. 041 419 51 11

Commandes:
Internet www.suva.ch/waswo
Fax 041 419 59 17

Attention les articulations
L'élastique de renforcement Thera-Band

Caius Schmid, physiothérapeute
Franziska Frei-Uebersax, physiothérapeute



1^{re} édition: février 1999
6^e édition: novembre 2005, de 30000 à 35000 exemplaires

Référence: 88158.f

L'élastique Thera-Band: un outil de renforcement musculaire

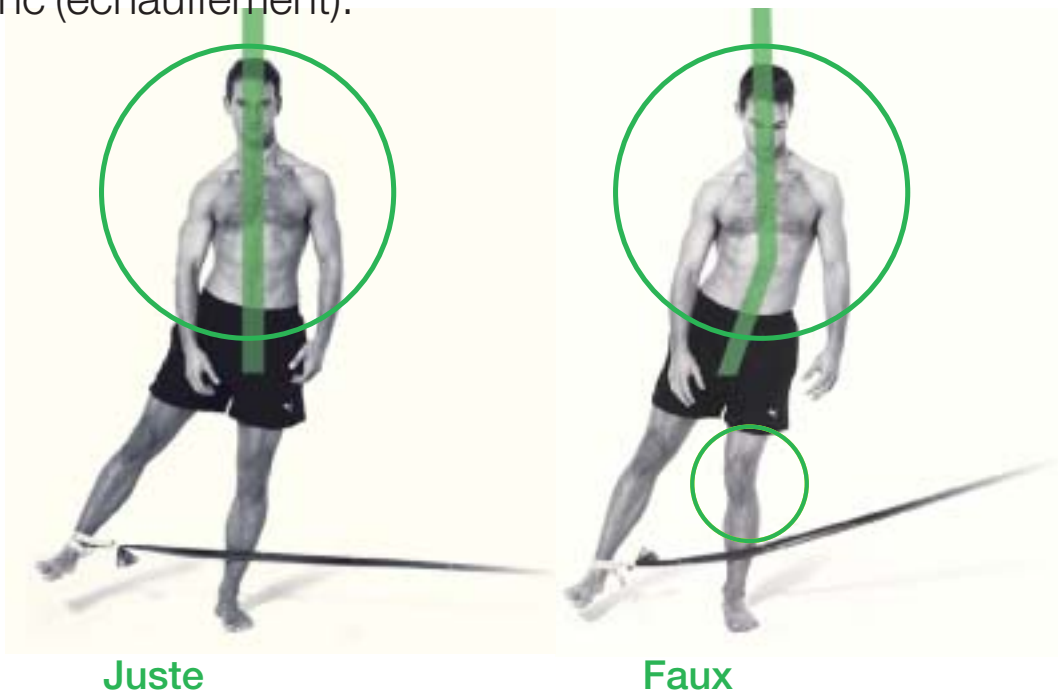
Sportifs et non sportifs le savent: il n'y a pas de mouvement sans force musculaire. Pour se protéger contre les lésions articulaires, il faut avoir de la force, de la souplesse et une bonne coordination.

Cette brochure présente une série d'exercices de renforcement musculaire à faire avec l'élastique Thera-Band. Cet élastique en latex naturel, très extensible et résistant à la fois, offre d'innombrables possibilités d'entraînement. Très efficace et peu encombrant, l'élastique Thera-Band est un outil de petite musculation en format de poche que vous emporterez facilement n'importe où. Grâce au programme d'exercices de base décrit ci-après, vous renforcerez non seulement votre musculature au niveau du tronc, des bras et des jambes, mais vous développerez aussi d'autres groupes musculaires bien précis, en fonction du sport que vous pratiquez.

Effectués régulièrement, ces exercices de renforcement musculaire vous permettront d'obtenir un regain de performance et de bien-être physique notable ainsi qu'une protection accrue contre les accidents et autres lésions articulaires.

Conseils d'utilisation et méthode d'entraînement

- Essayez de vous représenter mentalement chaque exercice avant de le faire.
- Au début, concentrez-vous bien en faisant les exercices (la qualité prime sur la quantité).
- Faites chaque mouvement à fond.
- Veillez à conserver une posture correcte du début à la fin de chaque mouvement.
- Commencez par des exercices destinés à renforcer la musculature du tronc (échauffement).



- Jambes stables = les genoux sont légèrement fléchis; les articulations des chevilles, des genoux et des hanches forment une seule et même verticale.
- Haut du corps droit = le bassin, le thorax et la tête forment trois éléments parfaitement superposés les uns au-dessus des autres.

- Commencez chaque exercice en tendant légèrement l'élastique Thera-Band. Si l'exercice vous paraît trop facile, l'élastique n'est pas assez tendu.
- N'allez pas trop vite: comptez 1 à 2 secondes pour chaque mouvement.
- Accordez-vous un temps de récupération de 30 à 60 secondes après chaque série.
- Entraînez les deux côtés de votre corps pour chaque exercice.

Les différentes phases d'entraînement

1^{ère} phase: 1 à 2 semaines

Objectif: apprentissage des exercices et amélioration de la coordination

La 1^{ère} phase est une phase d'initiation au programme d'exercices, à faire même si vous disposez déjà d'une certaine condition physique.

L'élastique doit être tendu de manière à permettre un échauffement des muscles sans que vous ne ressentiez pour autant de fatigue musculaire.

Dosage de l'effort pour chaque exercice

- Durée de l'effort: 1 à 2 minutes.
- 30 à 60 répétitions.
- 3 à 5 séries.

2^{ème} phase: 4 à 6 semaines

Objectif: développement de la force endurance

L'élastique doit être tendu de manière à ce que vous ressentiez une fatigue musculaire moyenne au niveau des groupes musculaires sollicités (douleur).

Dosage de l'effort pour chaque exercice

- Durée de l'effort: 45 à 90 secondes min. pour chaque série ou 30 à 45 répétitions (selon votre rythme).
- 2 à 4 séries.

3^{ème} phase: 4 à 6 semaines

Objectif: travail de la force maximale et développement de la musculature

Il faut alterner la 2^{ème} et la 3^{ème} phase afin que les groupes musculaires sollicités ne s'habituent pas à réagir à un seul type d'effort.

L'élastique doit être tendu plus fortement que pendant la 2^{ème} phase, de manière à ce que vous ressentiez une fatigue totale au niveau des groupes musculaires sollicités.

Dosage de l'effort pour chaque exercice

- Durée de l'effort: 30 secondes max. ou 6 à 15 répétitions, à raison de 2 ou 3 secondes par mouvement.
- 3 à 5 séries.

N.B.:

- Fixez l'élastique Thera-Band au moyen de la boucle de fixation que vous attacherez à un radiateur ou que vous coincez entre la porte et l'encadrement de la porte. Attention: pour des raisons de sécurité, n'oubliez jamais de fermer la porte à clef.
- Evitez d'attacher l'élastique à des objets anguleux ou coupants.
- Evitez d'exposer l'élastique au soleil.
- Dans certains cas rares, l'élastique Thera-Band peut provoquer des allergies.

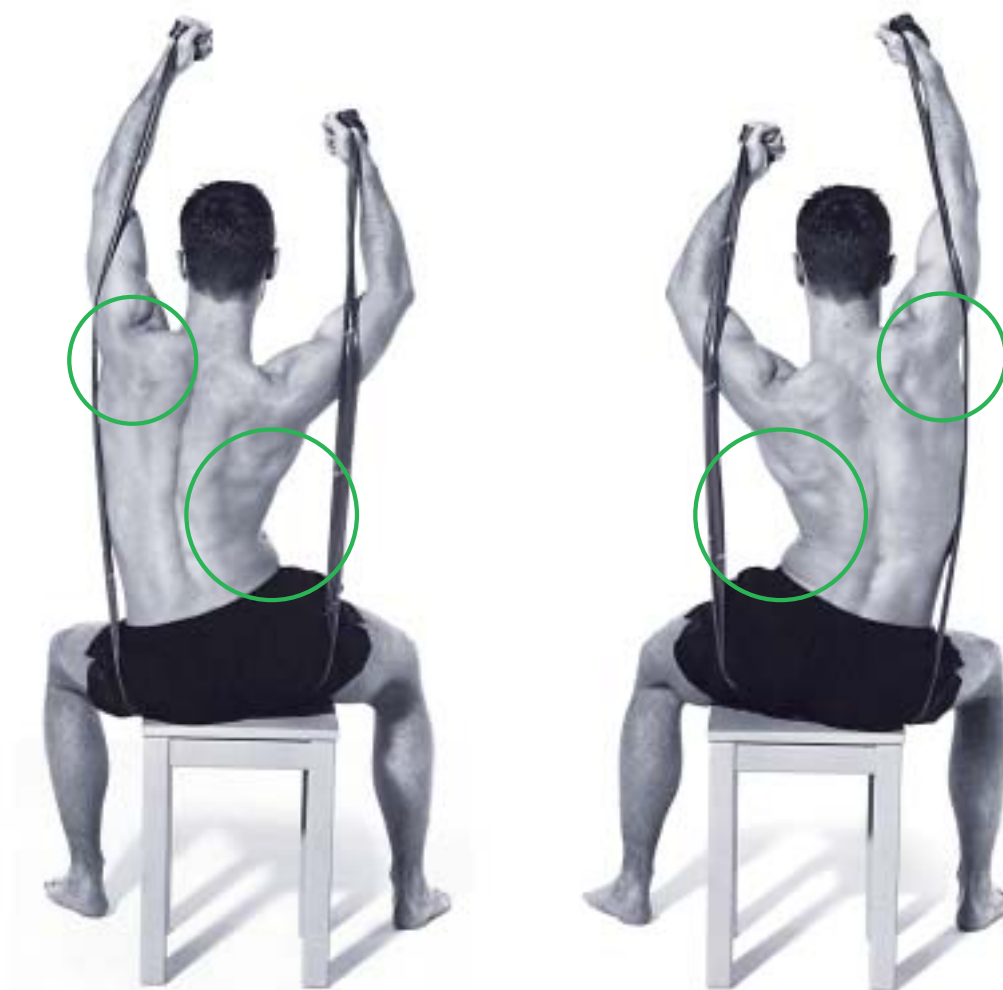


Renforcement de la musculature du tronc

Muscles latéraux du tronc

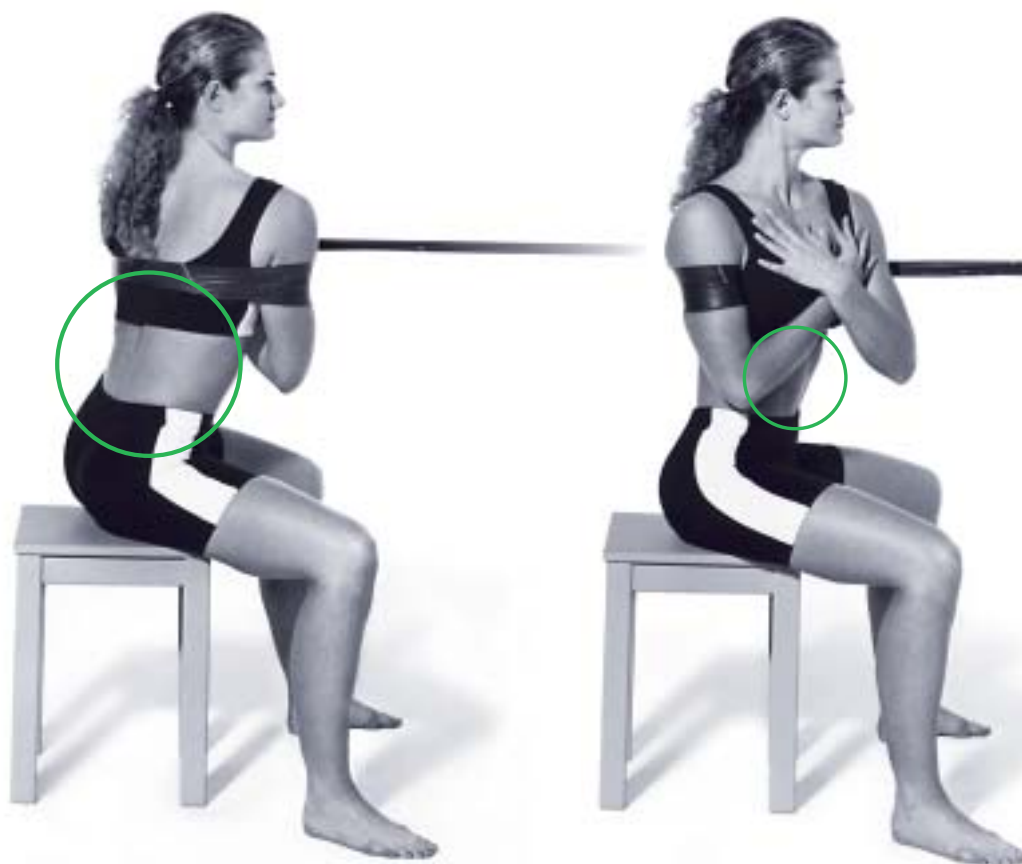
- Etirez l'élastique, bras légèrement fléchis au-dessus de la tête.
- Tendez le bras droit en relevant le côté gauche du bassin en direction des côtes. En fléchissant légèrement le bras droit, tendez ensuite le bras gauche en relevant le côté droit du bassin en direction des côtes.

Ecartez les jambes de part et d'autre du siège. Gardez la tête droite en évitant de contracter les muscles du cou.



Muscles du tronc et du dos

- Fixez l'élastique entre la porte et l'encadrement de la porte, à hauteur d'épaule (position assise).
- Asseyez-vous et passez le bras droit dans la boucle de l'élastique. Effectuez une rotation vers la gauche jusqu'à ce que votre buste soit parallèle à la porte.
- Répétez le mouvement en effectuant une rotation du buste vers la droite, puis reprenez la position initiale.



**Regardez droit devant vous. Evitez de tourner la tête.
Maintenez la posture. Haut du corps droit.**

Muscles du dos, muscles fessiers et muscles postérieurs de la cuisse

- Posez l'élastique à plat sur votre bassin. Enroulez l'élastique autour de chaque cuisse en le faisant ressortir entre les jambes et enroulez une extrémité autour de chaque main.
- Prenez appui sur les talons et soulevez le bassin aussi haut que possible en étirant au maximum l'articulation de la hanche.



Evitez de pencher la tête en arrière et de tendre trop fortement les bras.



Muscles abdominaux latéraux et droits

- Fixez l'élastique entre la porte et l'encadrement de la porte, à hauteur des genoux.
- Placez un coussin ou une serviette éponge roulée dans le creux du dos.
- Jambe gauche fléchie, prenez appui sur le talon et posez la cheville droite sur le genou opposé.
- Etirez l'élastique en diagonale aussi loin que possible jusqu'à ce que vous touchiez le pied droit.



Flexion du buste

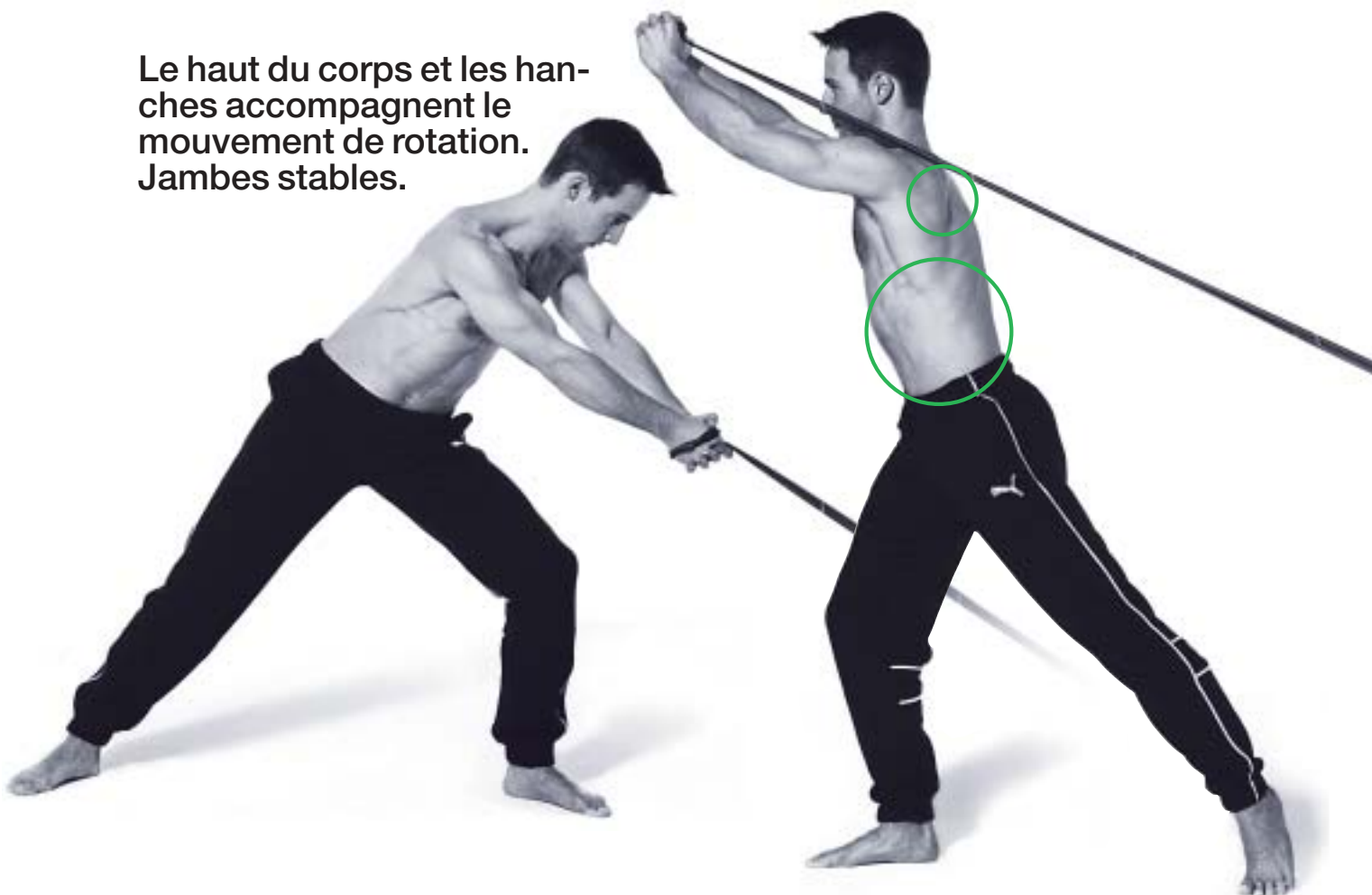
- Fixez l'élastique entre la porte et la partie supérieure de l'encadrement de la porte.
- Bras légèrement fléchis, étirez l'élastique en diagonale, en direction du genou opposé.
- Déplacez le poids du corps de la jambe droite sur la jambe gauche.
- Gardez la posture pendant 1 seconde.



Flexion et extension du buste

- Fixez l'élastique entre la porte et la partie inférieure de l'encadrement de la porte, au niveau du sol.
- Bras légèrement fléchis, étirez l'élastique en diagonale au-dessus de l'épaule tout en effectuant une rotation sur la pointe du pied.
- Déplacez le poids du corps de la jambe gauche sur la jambe droite.

Le haut du corps et les hanches accompagnent le mouvement de rotation. Jambes stables.



Renforcement de la musculature de l'épaule et du bras

Ceinture scapulaire supérieure

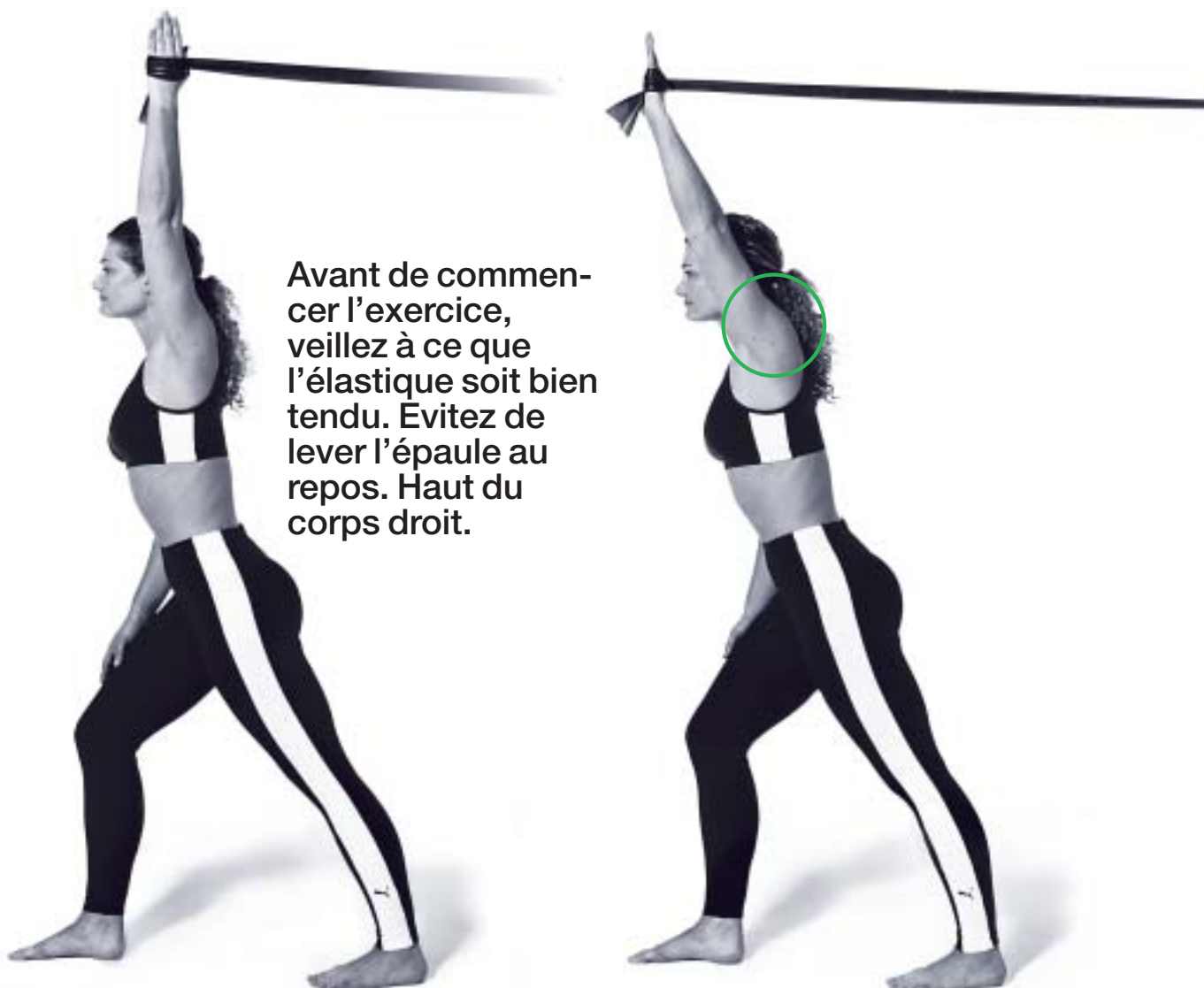
- Bras tendus, levez les épaules le plus haut possible.
- Faites rouler les épaules en arrière pour reprendre la position initiale.



Avant de commencer l'exercice, veillez à ce que l'élastique soit bien tendu. Regardez droit devant vous. La distance entre le monton et le sternum doit toujours rester la même.

Ceinture scapulaire

- Fixez l'élastique entre la porte et l'encadrement de la porte, à hauteur de la main tendue vers le haut.
- Bras tendu, tournez la paume de la main en direction de la porte en roulant l'épaule en avant par à-coups réguliers. Reprenez la position initiale.
- Reprenez la position initiale.



Muscles du bras

- Tendez l'élastique, bras fléchis, mains légèrement en dessous du niveau de la hanche.
- Bras fléchis, étirez l'élastique jusqu'à hauteur du visage.

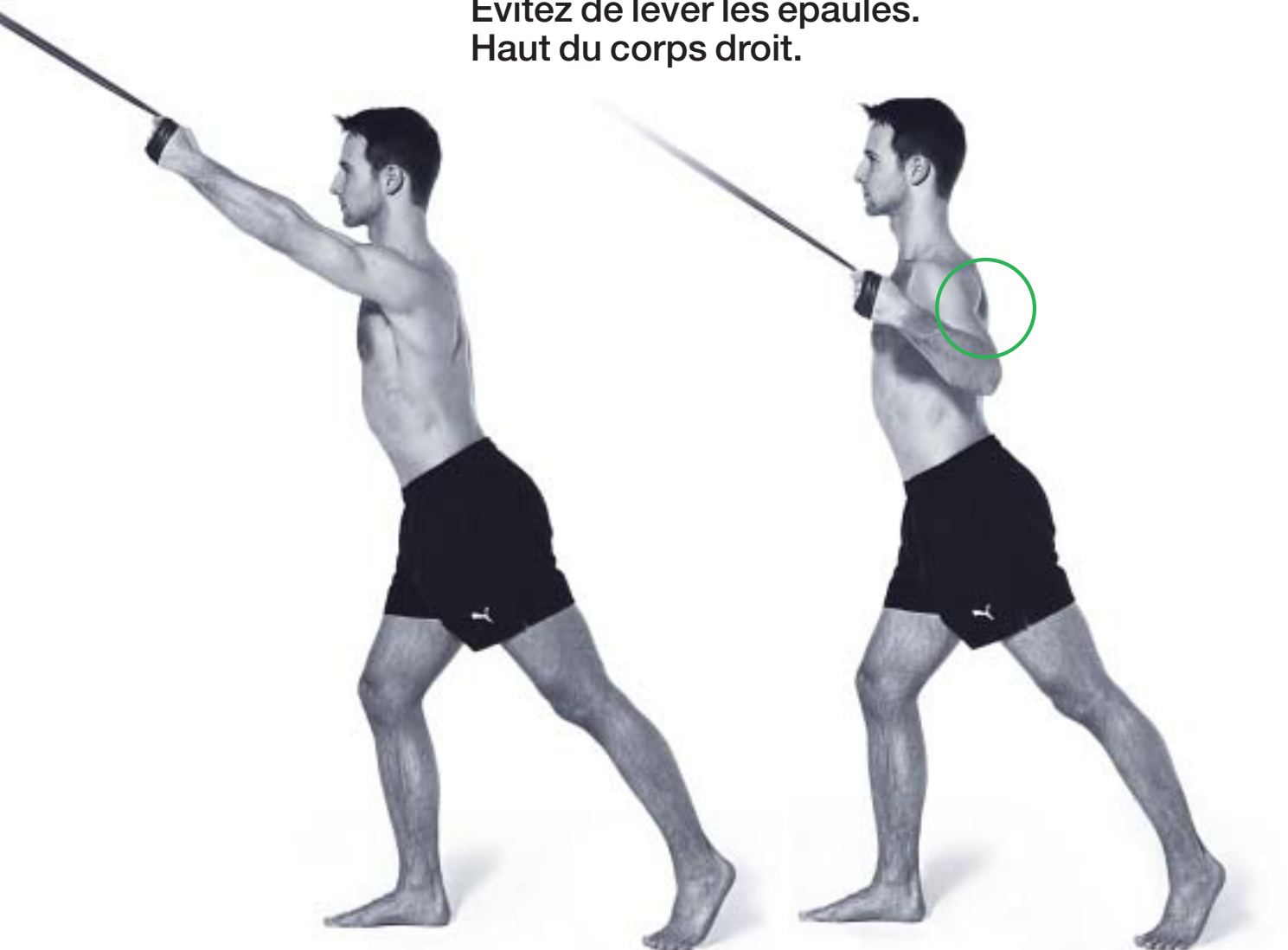
Haut du corps droit.
Évitez de lever les épaules.



Ceinture scapulaire postérieure

- Fixez l'élastique entre la porte et l'encadrement de la porte.
- Etirez l'élastique en amenant les coudes en arrière et abaissez les omoplates en les faisant rouler en arrière jusqu'à ce que vos mains soient plus ou moins à hauteur des épaules.

**Evitez de lever les épaules.
Haut du corps droit.**



Muscles rotateurs internes de l'épaule

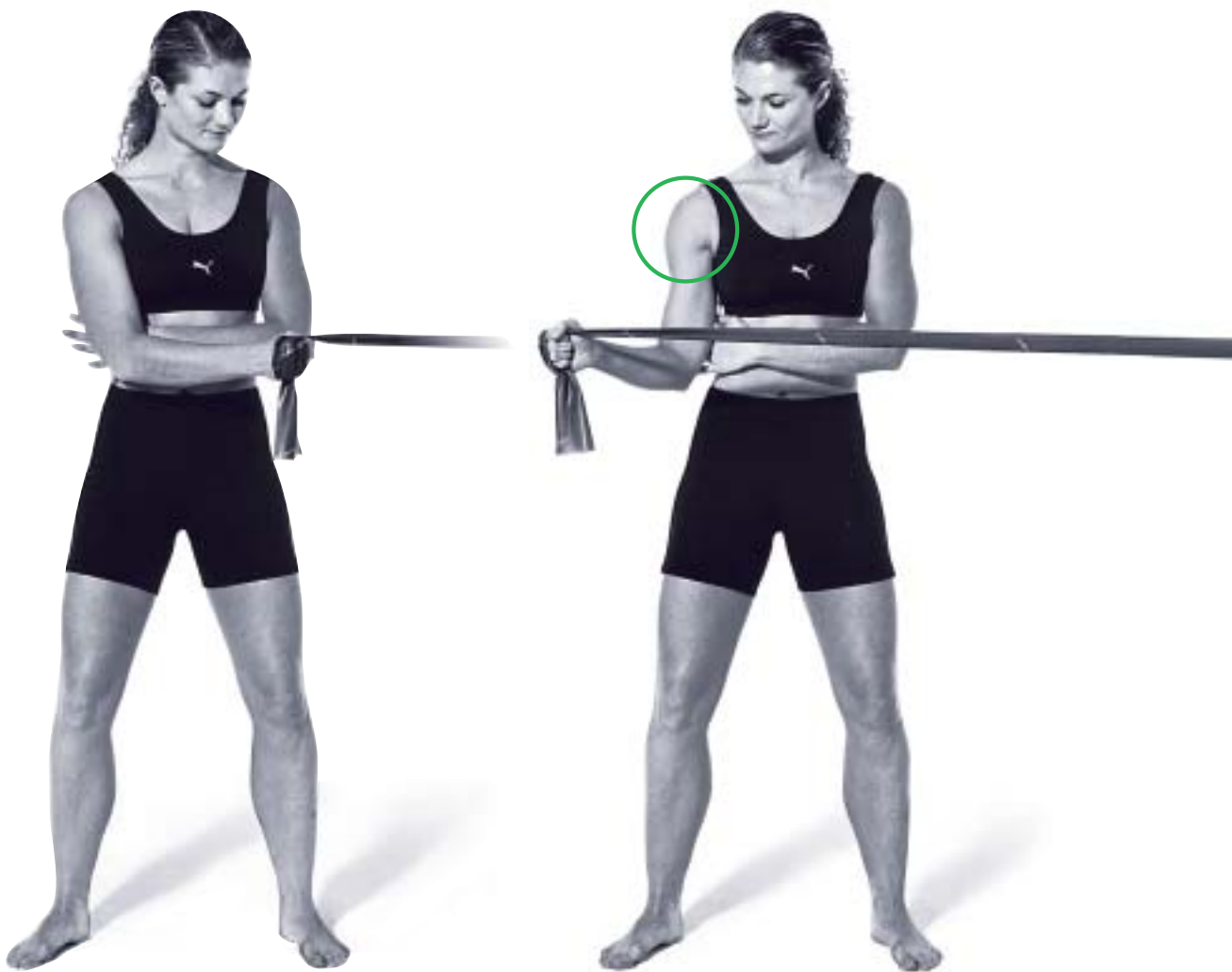
- Fixez l'élastique entre la porte et l'encadrement de la porte, à hauteur du coude.
- Le bras fléchi à angle droit est soutenu par l'autre main.
- Effectuez un mouvement de fermeture de l'avant-bras.



L'avant-bras reste toujours fléchi à angle droit. En position finale, l'élastique doit former un angle de 30° min. avec l'avant-bras.

Muscles rotateurs externes de l'épaule

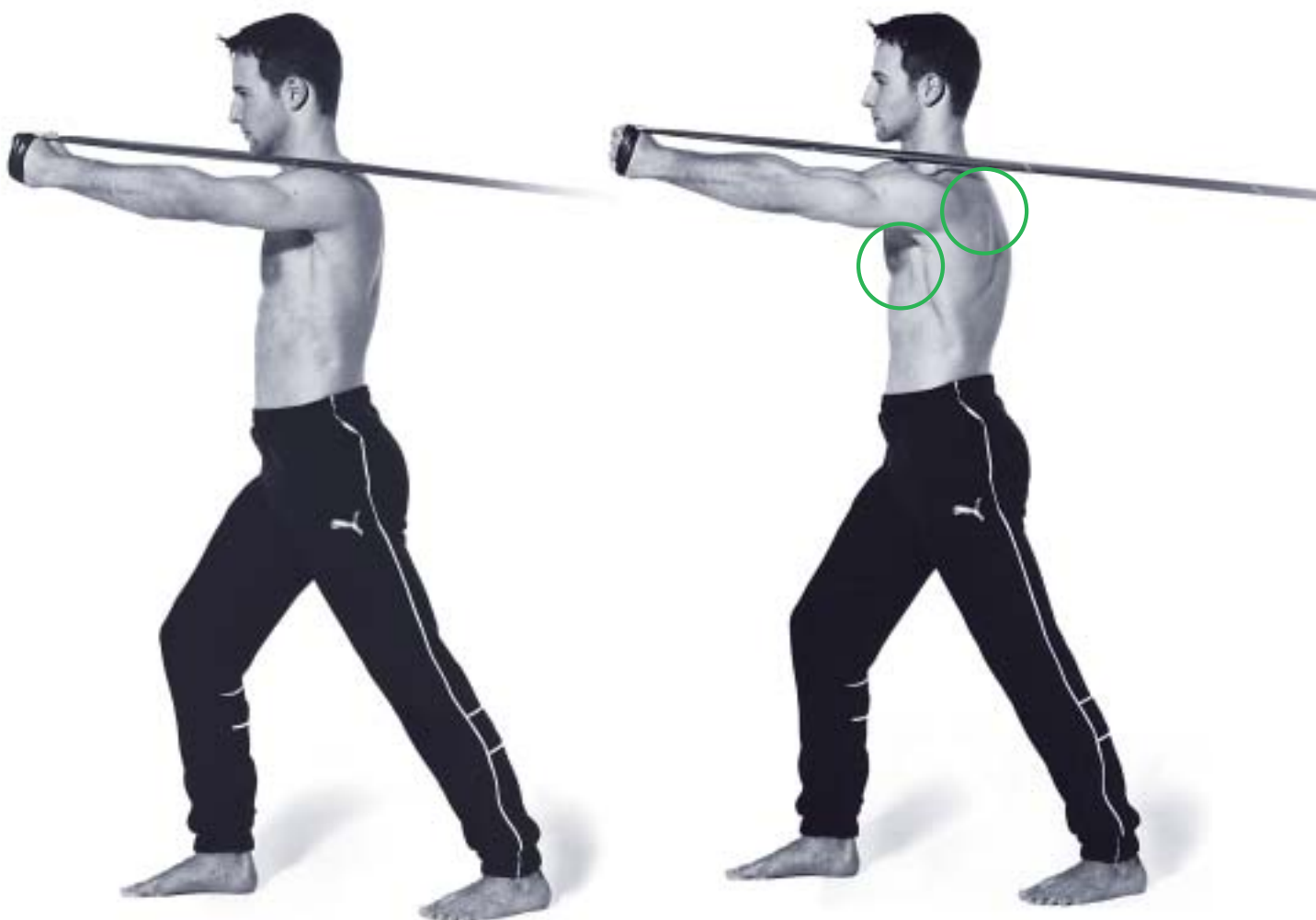
- Fixez l'élastique entre la porte et l'encadrement de la porte, à hauteur du coude.
- Le bras fléchi à angle droit est soutenu par l'autre main.
- Effectuez un mouvement d'ouverture de l'avant-bras.



L'avant-bras reste toujours fléchi à angle droit. En position finale, l'élastique doit former un angle de 30° min. avec l'avant-bras.

Coordination des mouvements entre l'omoplate et le thorax

- Fixez l'élastique entre la porte et l'encadrement de la porte, à hauteur de l'épaule.
- Bras tendus, avancez les épaules aussi loin que possible et revenez à la position initiale.

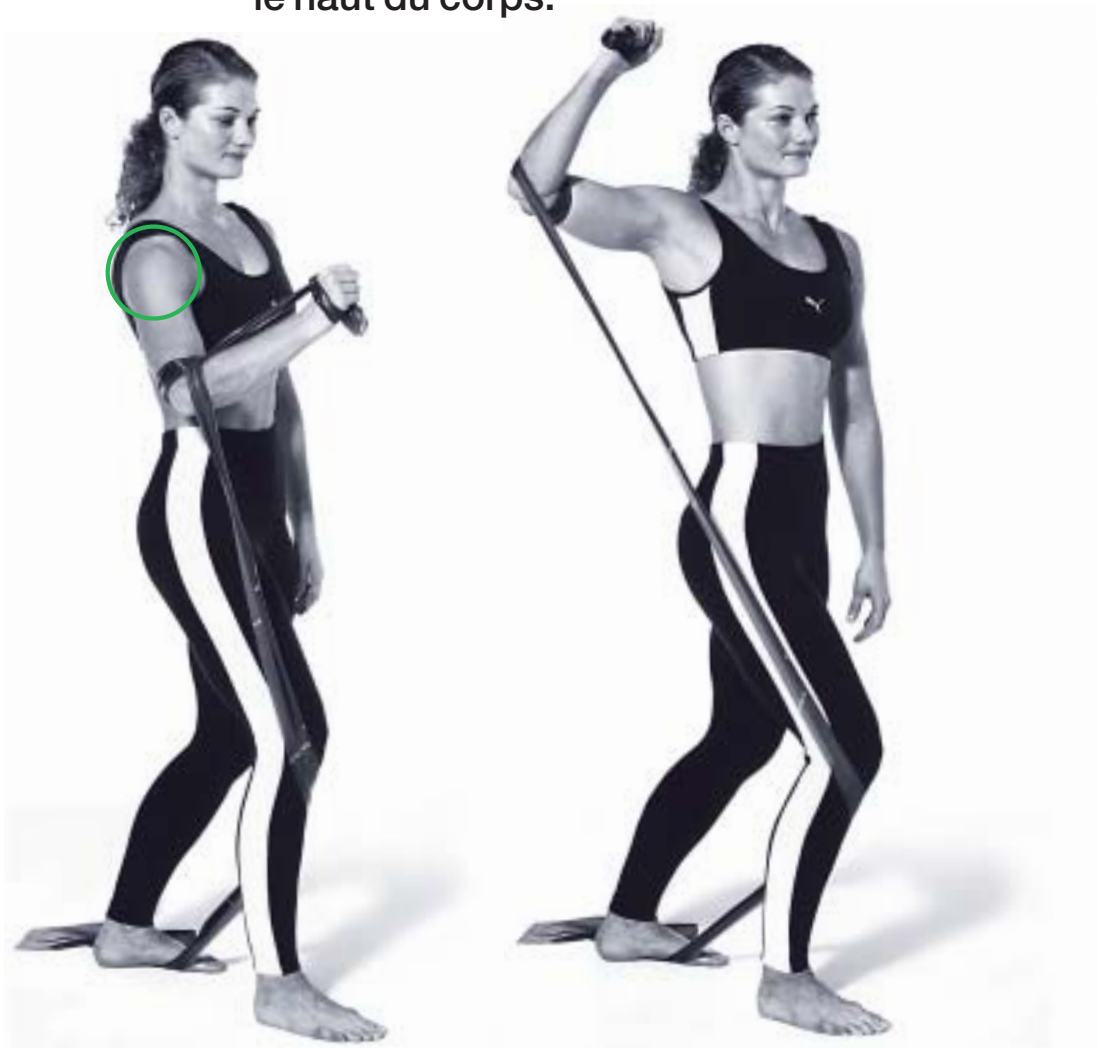


Evitez de fléchir les bras et de lever les épaules.
Haut du corps droit.

Muscles postérieurs de l'épaule et de l'omoplate

- Saisissez l'élastique et enroulez-le autour du coude, en partant de l'extérieur vers l'intérieur. Posez le pied opposé sur l'élastique et faites un demi pas en avant avec l'autre jambe.
- Levez le bras fléchi à angle droit et effectuez un mouvement de traction vers l'arrière, jusqu'à ce que le coude se trouve à hauteur de l'épaule. Le poids du corps est déporté sur la jambe avant.

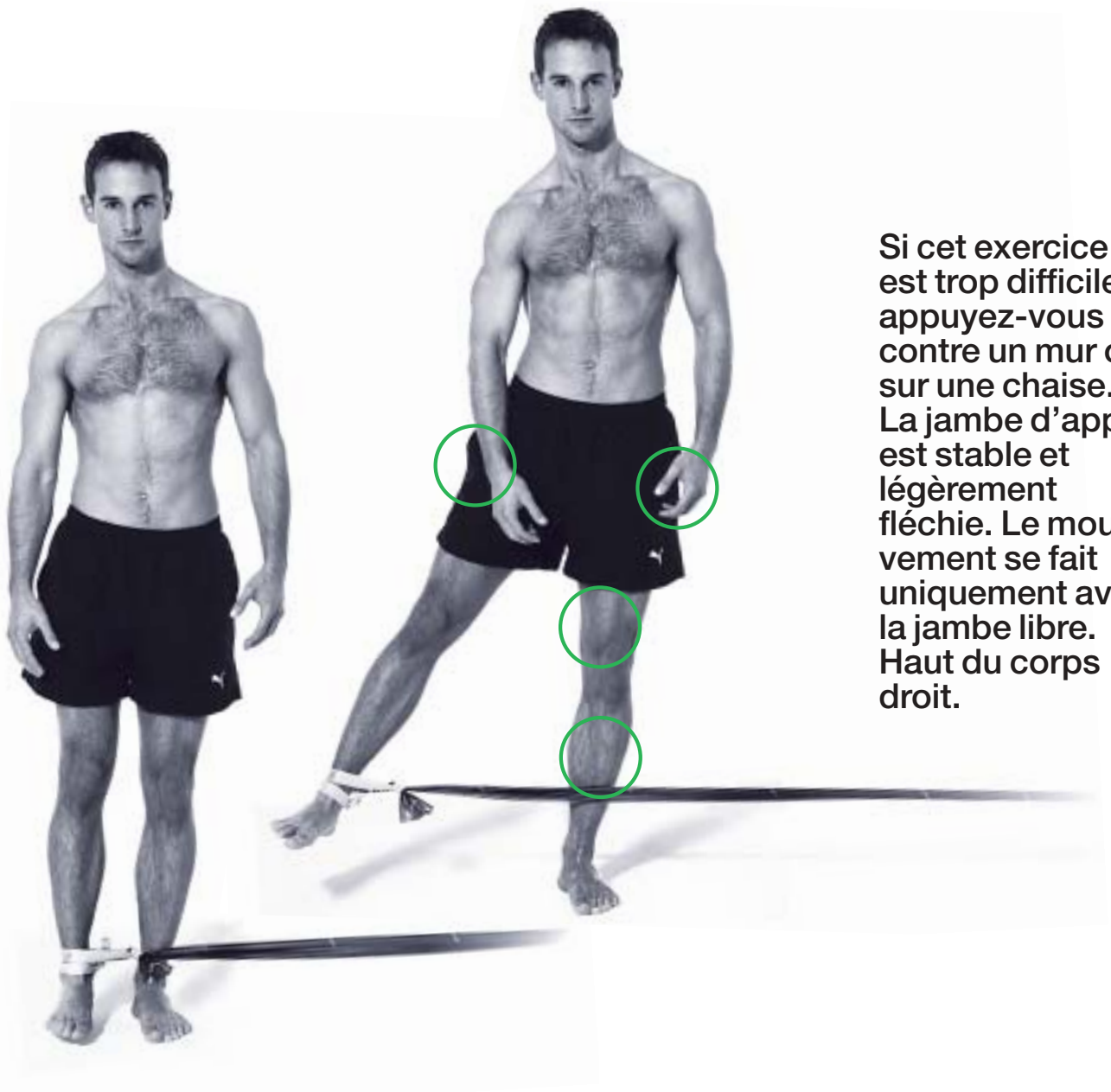
Evitez de vous cambrer et de tourner le haut du corps.



Renforcement de la musculature de la jambe

Muscles externes de la hanche

- Fixez l'élastique entre la porte et l'encadrement de la porte, à hauteur du sol.
- Passez le pied dans la boucle de l'élastique. Jambe tendue, effectuez un mouvement de traction latéral.
- Maintenez la posture pendant 1 seconde.



Si cet exercice est trop difficile, appuyez-vous contre un mur ou sur une chaise. La jambe d'appui est stable et légèrement fléchie. Le mouvement se fait uniquement avec la jambe libre. Haut du corps droit.

Muscles internes de la cuisse

- Fixez l'élastique entre la porte et l'encadrement de la porte, à hauteur du sol.
- Passez le pied dans la boucle de l'élastique. Jambe tendue en avant, effectuez un mouvement de traction latéral.
- Maintenez la posture pendant 1 seconde.



Muscles fessiers et muscles postérieurs de la cuisse

- Fixez l'élastique entre la porte et l'encadrement de la porte, à hauteur du sol.
- Soulevez légèrement la cuisse.
- Contractez les fessiers et pliez la jambe en ramenant le talon en direction des fessiers, puis revenez lentement à la position initiale.



Evitez de vous cambrer. La cuisse ne doit pas toucher le sol.

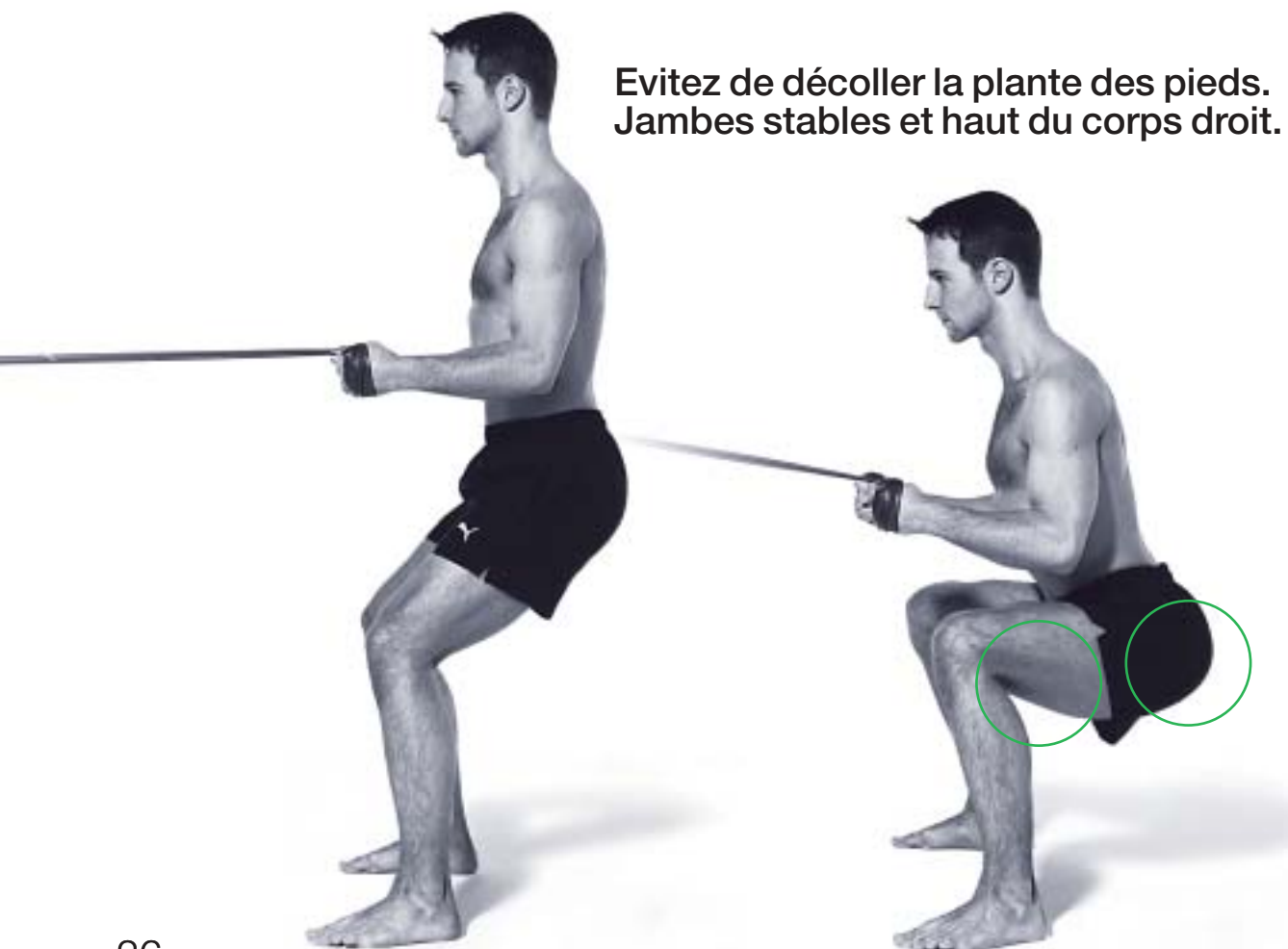
Elévateurs externes du pied

- Pliez l'élastique en deux. Placez la pointe du pied entre les deux bandes de l'élastique. Pour augmenter la tension, écartez légèrement les jambes et posez le second pied à plat sur l'élastique.
- Effectuez un mouvement latéral du pied en le tournant vers l'extérieur. Evitez de tourner la jambe vers l'extérieur.



Muscles de la cuisse et du fessier

- Fixez l'élastique entre la porte et l'encadrement de la porte, à hauteur du bassin.
- Fléchissez légèrement les genoux et contractez les muscles des jambes (jambes légèrement décalées vers l'extérieur par rapport aux hanches).
- Tendez l'élastique de manière à être suffisamment retenu.
- Descendez en position accroupie (70° - 130°).



Amélioration de la puissance de saut et de la force endurance de la jambe

- Fixez l'élastique entre la porte et l'encadrement de la porte, à hauteur de la hanche.
- Sautillez sur un pied en veillant à ce que l'élastique reste toujours bien tendu.



Pour augmenter l'efficacité de l'exercice, variez la hauteur des sauts et augmentez la tension de l'élastique. Jambes stables.

Référence 88158.f