Helsana
Engagée pour la vie.

Plus de force pour plus de performance

Complétez votre entraînement de course à pied une ou deux fois par semaine par des exercices de musculation une à deux fois par semaine. Cela vous permettra d'améliorer vos performances.



Rotation du tronc

Asseyez-vous le dos bien droit, les jambes légèrement écartées et les genoux fléchis. Enroulez la bande d'étirement Theraband autour d'un pied et tirez sur les extrémités afin de la tendre pratiquement jusqu'à la poitrine. Les bras fléchis et les épaules abaissées, pivotez à présent le buste dans la direction opposée afin d'augmenter la résistance de la bande d'étirement. Vos mains doivent rester en place. Maintenez brièvement la position puis repivotez lentement. La résistance de la bande diminue mais reste maintenue.



Soulevé de terre

Mettez-vous debout, les jambes légèrement écartées. Tendez la bande d'étirement Theraband sous vos pieds en la croisant. Accroupissez-vous légèrement, le dos bien droit, un peu penché vers l'avant, tout en contractant le ventre. Inclinez à présent le haut du corps, puis revenez lentement vers le haut en allant contre la résistance de la bande pour finir le mouvement presque à la verticale. Le mouvement doit venir du bas du dos, les bras tendus en veillant à ne pas se cambrer.



Muscler les hanches et les fessiers

Allongez-vous sur le dos, les jambes fléchies et les talons près des fessiers. Placez la bande au niveau du bassin et maintenez les extrémités au sol en exerçant une tension. Soulevez à présent le bassin le plus possible contre la résistance de la bande, en gardant le ventre et les fessiers contractés et en laissant les épaules au sol. Redescendez lentement le bassin vers le sol.

Exécution et dosage

Exemple de plan d'entraînement et astuces :

- Échauffement.
- Répéter l'exercice 10 à 15 fois (= 1 série). Faire 2 à 3 séries par exercice. Faire 1 minute de pause entre chaque série.
- S'étirer à la fin.

Attention : exécutez les exercices de musculation lentement, en vous concentrant. Interrompez l'exercice si vous ne pouvez plus réaliser le mouvement correctement ou si vous ressentez des douleurs.

D'autres conseils pour courir en toute sécurité sur notre blog : **helsana.ch/entrainement-course-a-pied**

2403_Einzel_NBU_Krafttraining_FR