

A woman with long dark hair, wearing a brown sports bra and leggings, is sitting on a set of white stairs. She is looking down at her hands. In the foreground, three exercise bands (black, white, and brown) are laid out on a grey mat. The bands have the 'bestrong' logo on them. The background is a simple, bright white wall.

# LE GUIDE DES BANDS

Bestrong

# SOMMAIRE

<b>ANATOMIE DES FESSIERS</b> .....	<b>3</b>
• <i>3 muscles pour un max de volume</i> .....	<b>4</b>
• <i>Je ne ressens pas mes fessiers travailler</i> .....	<b>5</b>
<b>L'INTÉRÊT DES ÉLASTIQUES</b> .....	<b>7</b>
• <i>Training à la maison</i> .....	<b>8</b>
• <i>Musculature chargée</i> .....	<b>9</b>
• <i>Cardio et bands</i> .....	<b>10</b>
• <i>La résistance progressive</i> .....	<b>11</b>
• <i>La connexion "mind-muscle"</i> .....	<b>12</b>
<b>LE GUIDE D'UTILISATION</b> .....	<b>17</b>
• <i>Le placement des bands</i> .....	<b>18</b>
• <i>L'entretien des bands</i> .....	<b>19</b>
<b>QUELS PROGRAMMES AVEC LES BANDS?</b> .....	<b>22</b>

**LE GUIDE  
DES BANDS**

**ANATOMIE DES**  
*fessiers*

Bestrong

# 3 MUSCLES POUR UN MAX DE *volume*

Les muscles fessiers représentent notre groupe musculaire *le plus large* et le plus *puissant* de notre corps. Ils nous fournissent l'énergie nécessaire pour nous déplacer et permettent au corps de rester *debout*.

## GRANDS FESSIERS



## MOYENS FESSIERS



## PETITS FESSIERS



### PLACEMENT

Superficiels.  
Muscles fessier les plus gros et les plus étendus.

Moyennement profonds.  
Visibles sur les côtés.

Très profonds.  
Invisibles à l'oeil nu.

### FONCTION

-Stabilisation du bassin.  
-Extension de la cuisse sur le bassin (se baisser).

**DONNE LE VOLUME À TES FESSIERS EN VUE DE PROFIL.**

- Abduction de la cuisse.  
- Rotation interne et externe de la cuisse.

**DONNE L'ARRONDI À TES FESSIERS EN VUE DE DOS.**

- Abduction de la cuisse.  
- Rotation interne et externe de la cuisse.

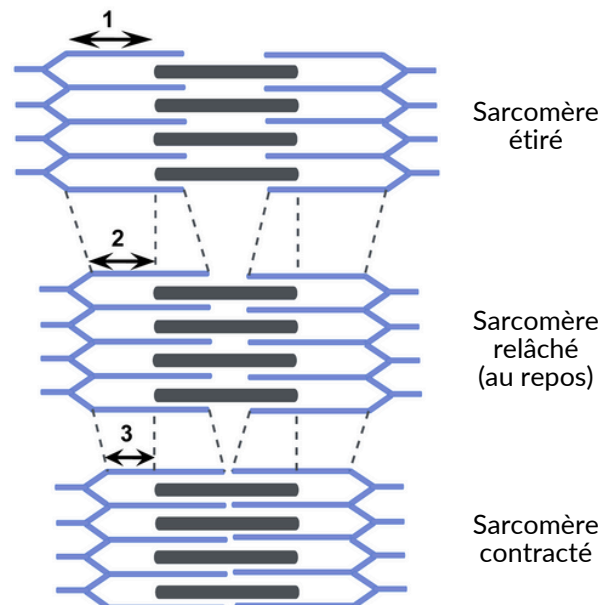
**PARTICIPE À L'ARRONDI DE TES FESSIERS EN VUE DE DOS.**

# JE NE RESSENS PAS MES FESSIERS *travailler*

## TROP SOUVENT ASSIS(E) !

Le plus petit élément constituant tes muscles se nomme le **sarcomère**, lui même constitué de 2 types de filaments : **l'actine en bleu**, et la **myosine en gris**.

Lors de la contraction de tes muscles, ces filaments se rapprochent pour engendrer un quasi contact (*figure 3*). Nous sommes alors dans une position optimale de **contraction**.



## LE PROBLÈME ?

Nous sommes bien trop souvent assis(es) !

**Résultat** : nos muscles fessiers sont constamment en position d'étirements (*figure 1*) et les filaments conservent alors cette position éloignée. Lors d'un mouvement musculaire, ces fibres n'arrivent plus à se rapprocher pour revenir en position optimale (*figure 3*). Tes fessiers deviennent alors **sous-actifs**.

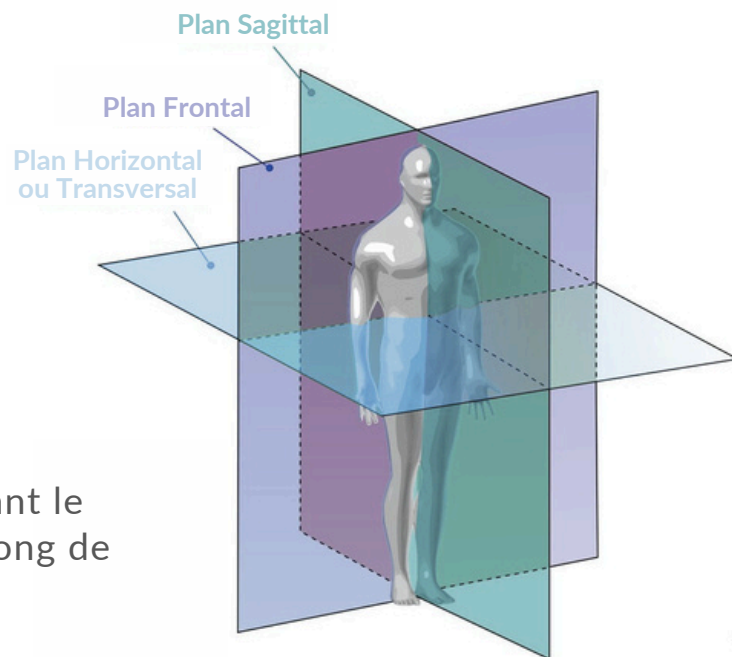
# LE GUIDE DES BANDS

## DES MUSCLES OUBLIÉS

- Imagine-toi coincé(e) entre deux grandes plaques de verres, situées l'une à ta gauche, l'autre à ta droite. Le **plan Sagittal** correspond donc à des mouvements dans l'espace restant, tel le kick back, ou le simple fait de marcher.

- Imagine-toi maintenant avec une plaque de verre devant le nez, et l'autre derrière toi, le long de ton corps. Le **plan Frontal** regroupe des mouvements comme le kick latéral.

- Le **plan Horizontal** pour finir, aussi appelé **Transversal**, regroupe les mouvements comme celui de passer de la paume de main face à au ciel, vers le sol.



## LE PROBLÈME ?

La société d'aujourd'hui ne nous demande que **peu de travail musculaire** outre sur le plan Sagittal... à moins que tu te déplaces souvent en pas-chassés ? ;) Mais j'en doute !

Aucune force n'est exercée en ces sens, créant une **baisse musculaire** due au non recrutement de nos moyens et petits fessiers.



LE GUIDE  
DES BANDS

**L'INTÉRÊT**  
**DES** *élastiques*

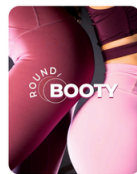
Bestrong

# TRAINING À LA *maison*



En fonction de la zone travaillée et de l'objectif souhaité, le poids du corps arrive rapidement à ses **limites**, d'autant plus lorsque l'on parle d'une belle prise de masse niveau popotin. C'est là que **les bands** entrent en scène

Couplées à une paire d'haltères, ou même utilisées comme équipement **unique**, la particularité de leurs résistances t'offre un recrutement musculaire des fessiers **largement optimisé** face au poids du corps ! Et les sensations sont **folles** !



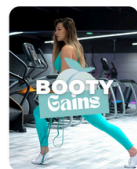
## ROUND BOOTY

Format : Temps réel  
Type : Musculation  
Objectif : Fessier plus rond et plus volumineux



## BAND BODY GLOW

Format : LIVE et temps réel  
Type : Renfo fullbody + cardio live  
Objectif : Modelage du corps en résistance



## BOOTY GAINS

Format : Classique  
Type : Musculation  
Objectif : Prise de volume fessiers

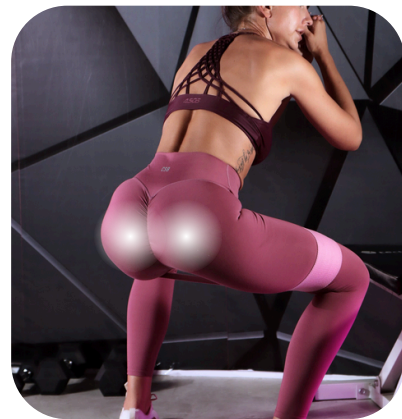
# MUSCULATION *chargée*

Du point de vue training chargé, autrement dit à base de charges lourdes et de machines, les bands ne sont plus à négliger.

Les charges libres utilisent *la loi de Newton uniquement* : soit la gravité, une force verticale qu'il t'est impossible de modifier. Grâce aux bands, tu vas pouvoir ajouter de *nouveaux angles* de travail, recruter des fibres musculaires non sollicitées et donc *maximiser ta prise de muscle* !

## Exemple :

Sur un Squat à la barre, la gravité et la charge te tirent vers le sol. Le muscle fessier te permettant ce mouvement est le grand fessier.



Le moyen et le petit fessier, notamment responsables d'un popotin bien arrondi vu de dos, sont sollicités sur des *forces horizontales* par rapport à ton corps.



Seuls les élastiques te permettrons  
les deux à la fois !

# CARDIO ET *bands*

Tu intègres du cardio en plus à ton programme ? Voici une excellente façon de l'intensifier très simplement !

Le Hiit, méthode de cardio répandue de *fractionné*, utilise des exercices de *renforcements musculaires intenses en alternant haute et basse intensité sur un court timing*. Mais beaucoup se méprennent sur un point : non, *le hiit n'est pas exclusivement réservé au poids du corps !* Il peut s'effectuer avec charges ou avec **ÉLASTIQUES !**

Un moyen simple, mais extrêmement efficace pour, à la fois solliciter des muscles qui ne le sont pas habituellement, mais également pour augmenter considérablement la *difficulté* de tes Hiit, et donc ses effets ! Et puis, il faut le dire, l'ennui et le sport ne font pas bon ménage. La diversité est donc toujours la bienvenue pour varier tes séances cardio !

Besoin d'exemples ? RDV dans ton glossaire de l'app **Bestrong** !



# LA RÉSISTANCE

## *progressive*

Lors d'exercices pratiqués avec charges types barres, haltères, machines de musculation (ou bien même ton poids du corps), la résistance est constante du début à la fin de ton mouvement.

Contrairement à cela, avec les bands, ***plus on tire et plus :***

# 1

---

La ***tension augmente***, et augmente de ce fait la force musculaire nécessaire à produire pour allonger la band.

# 2

---

La band cherche toujours à reprendre sa tension de base. Plus on tire et plus ce facteur devient ***grand***.



# LA CONNEXION

## *mind-muscle*

### LA CONTRACTION VOLONTAIRE

Nous en sommes certains, tu t'es forcément fait une fois la fameuse réflexion du "Je ne sens pas mes fessiers, mais uniquement mes jambes !". Nous avons vu la cause, voici maintenant ***les solutions !***

Comme dans tout autre mouvement corporel, mais plus particulièrement en musculation de part l'intensité de l'effort, ***ton cerveau est le moteur de ton exécution et de tes résultats.*** Tes muscles sont les ***soldats.***

Là tu te dis : "Bah logique, il donne automatiquement l'ordre du mouvement !". Bien évidemment, mais sache que cela porte un nom : ***la connexion esprit-muscle ou "mind-muscle"***, et que cela se travaille avec attention !

Quand tu effectues un mouvement pour la première fois, tu trembles peut-être, le mouvement n'est pas fluide, saccadé, voir incomplet.

***La raison :*** ton cerveau n'a pas l'habitude et tu n'es pas assez concentré(e) sur le muscle concerné. Par conséquent, cette connexion esprit-muscle ne s'effectue pas.



## LE GUIDE DES BANDS

C'est pourquoi nous te parlons régulièrement de la **contraction volontaire** dans les programmes Bestrong, ou le fait d'imaginer le muscle souhaité travailler, de connecter ton cerveau à ce muscle et le contracter doublement, **volontairement**.

**Exemple :** Assis(e) sur ton canapé, sers les fesses, puis relève-toi en maintenant les fessiers contractés.

À ce moment, **2 contractions** entrent en jeu. Celle qui est automatique, provoquée par le souhait de te lever, et celle de serrer de façon supplémentaire les fessiers.

Sens-tu à quel point la sensation et le recrutement est **différent** ?! À quel point le mouvement devient aussi **plus difficile** ?



## L'ACTIVATION DES FESSIERS EN SALLE PAR LA PRÉ-FATIGUE

Si tu t'entraînes en salle avec des charges lourdes (ou à la maison avec suffisamment de poids), une autre façon d'indiquer à ton cerveau que tu souhaites cibler tes fessiers est la **méthode de pré-fatigue**.

Ton booty est un groupe musculaire extrêmement puissant. Cependant, du fait des différentes raisons vues plus tôt, tes quadriceps prennent facilement le dessus sur tes exercices jambes en charges lourdes.

La pré-fatigue consiste à effectuer au début de ta séance, des exercices d'isolations ciblés fessiers, en charge moyenne et répétitions longues, afin de, comme le nom l'indique, fatiguer à l'avance tes fessiers et obtenir un **bien meilleur recrutement et de bien meilleures sensations** sur la suite de ton entraînement.

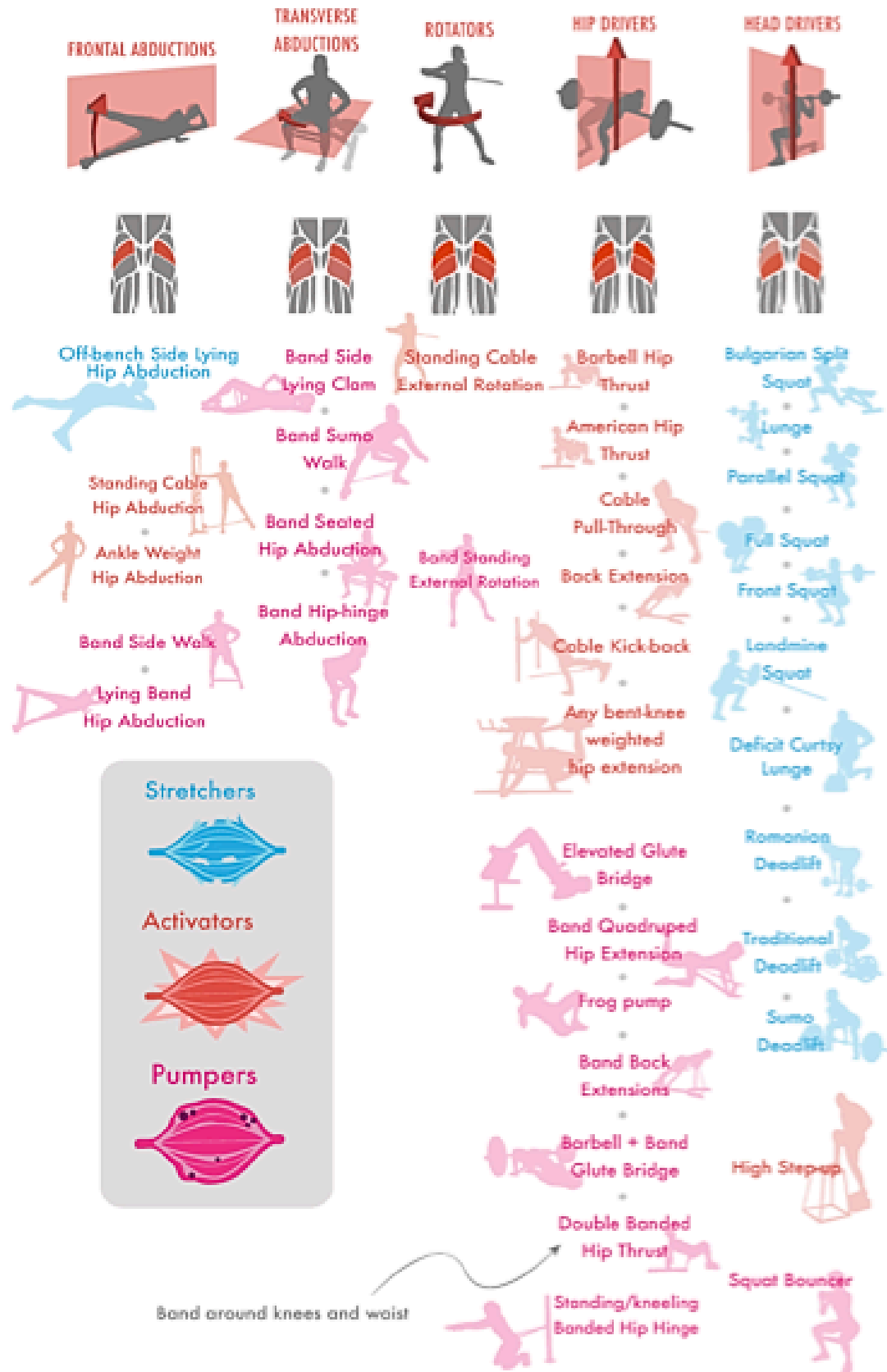
***Et pour ce, rien de mieux que les bands !***

## L'ASTUCE EN PLUS : TOUCHER !

Oui ok, dit comme ça, c'est un peu strange....

Cependant, le simple fait de toucher du bout des doigts ton fessier durant l'exercice afin de vérifier sa contraction, est **extrêmement bénéfique pour cette connexion "mind-muscle" !**

# LE GUIDE DES BANDS



# LE GUIDE DES BANDS

## ALLONS PLUS LOIN !

- Les exercices bleus, représentent les exercices qui « *étirent au maximum* » tes muscles.
- Ceux en rose, induisent une *contraction constante*, mais un étirement moins important.
- Ceux en rouge mises sur la *phase de contraction*.



Tu comprends alors via ce schéma que les exercices Pumpers (roses), demandent ainsi moins de *récupération*.

Quelle conclusion en tirer pour la programmation de tes trainings ? Un training fessier *intense*, de base, demande minimum 48h de récupération musculaire. Si tu travailles en *Split*, cela te laisse donc assez de temps pour travailler tes autres groupes musculaires, tout en ayant 2 séances fessiers par semaine.

Mais comment faire quand on est en vacances ? Comment continuer à évoluer vers notre objectif, *sans charges* ?

Tu voyages d'un endroit à l'autre, tu n'as pas d'accès en salle et donc pas assez de charges, mais tu veux garder ton popotin ? C'est le moment idéal pour faire des Pumpers tous les jours.

**LE GUIDE  
DES BANDS**

**GUIDE**  
*d'utilisation*

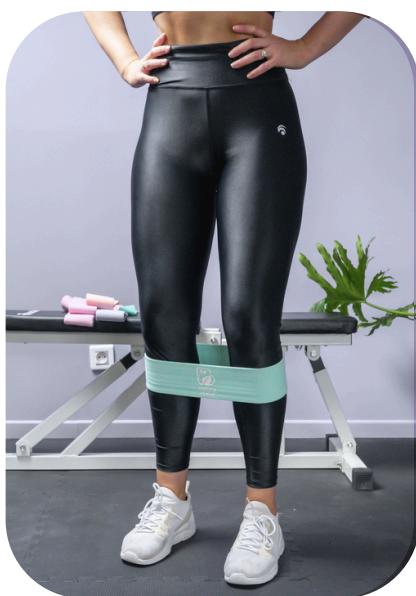
**Bestrong**

# LE PLACEMENT DES *bands*

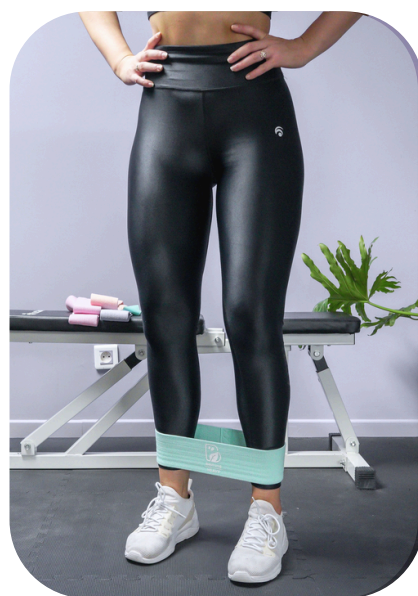
SUR LES CUISSES



EN DESSOUS  
DES GENOUX



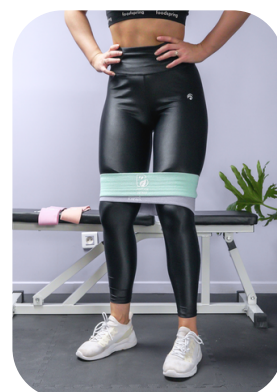
AUX CHEVILLES



Place la band en position la plus adéquate pour toi. N'hésite pas à **tester** différents placements sur un même exercice, afin de savoir ce qui te convient le mieux.

Debout, plus la band sera basse, plus l'exercice sera **difficile**, et plus la jambe sera engagée dans sa totalité. Plus la band sera placée proche des fessiers, plus les fessiers seront **ciblés**.

Possibilité d'accentuer la force de résistance en plaçant 2 bands, et même pourquoi pas ***l'une par dessus l'autre !***



# L'ENTRETIEN DES *bands*

Afin de te fournir des équipements de qualité, les bands **Bestrong®** ont été testées durant 3 mois, à hauteur de 5 fois/semaine, par mes propres soins avant de te les proposer.

**Mon conseil supplémentaire :** Pour les élastiques en plastique, tu peux, si tu en ressens le besoin suivant les exercices, les talquer de temps en temps. Ils seront ainsi plus glissants, moins adhérents.

Après de nombreuses recherches sur les molécules présentes dans la fabrication des élastiques présents sur le marché (idem donc concernant les bands **Bestrong®**), il est possible qu'au bout d'une année, ceux-ci prennent quelques millimètres de diamètre supplémentaire. En gros, ils seront très légèrement plus grands, mais ce, non visible à l'oeil nu.

***Cela n'altère en rien les propriétés des élastiques.***

Conserve-les dans un endroit sec.





## CHAQUE TYPE DE BAND A SON UTILITÉ.

Afin de conserver toute l'élasticité de tes bands et d'éviter de les allonger, nous te déconseillons vivement d'effectuer des exercices dans lesquels elles seront étirées à leur maximum.

*Exemples :*

- Dead Lift roumain
- Traction assistée...

# LAVER TES BANDS

Quelques tâches après utilisation ?

Nous avons fait le test pour toi de les passer en machine à laver à 30°C.



Lavage à 30°

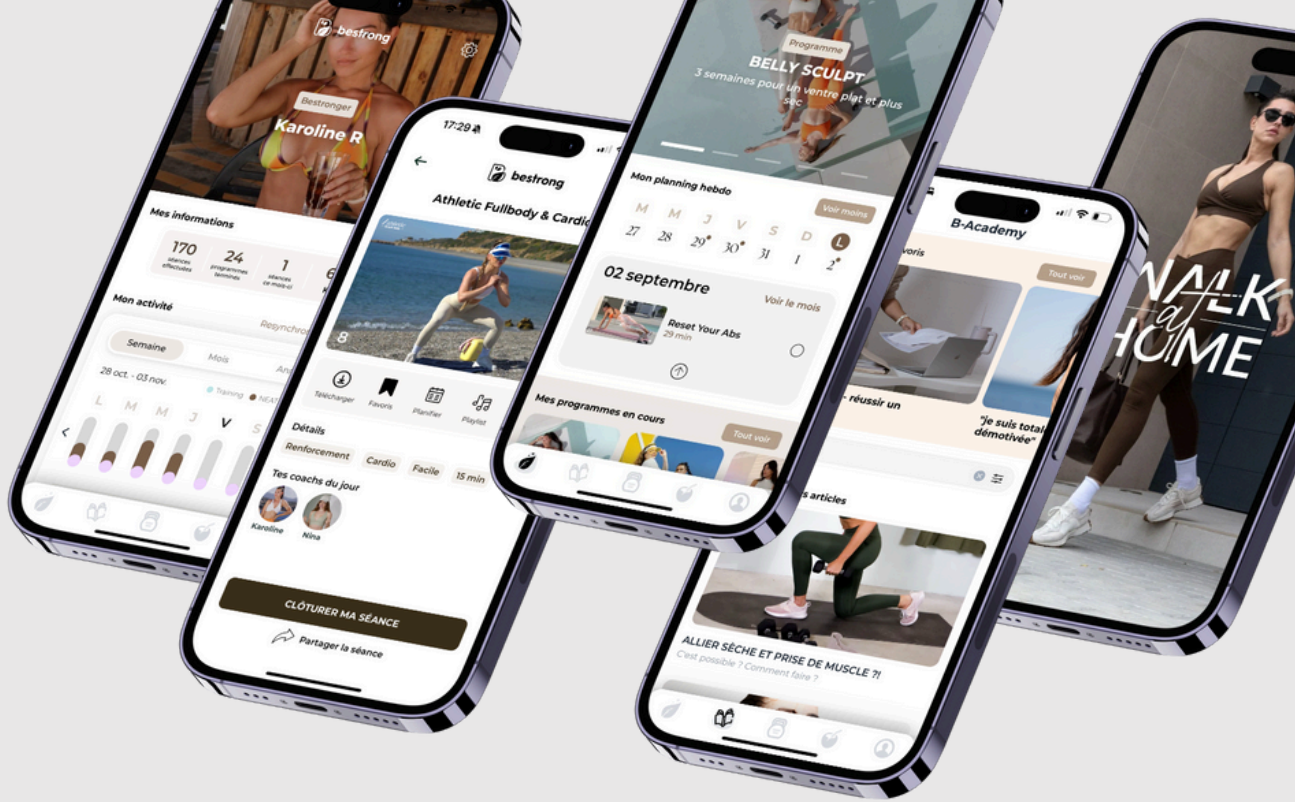
## Nos constats :

- Aucune altération de la matière et du logo.
- Aucune altération de l'élasticité.
- Aucun transfert de couleur entre les bands.
- Plus aucune tâche.

## Notre conseil supplémentaire :

- Ne tentons pas le diable. Nous pensons qu'il est tout de même préférable de laver les couleurs séparément pour éviter tout risque.
- Évitions également les lavages trop fréquents.

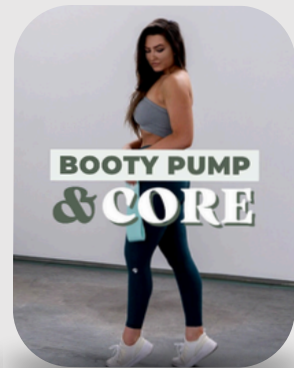
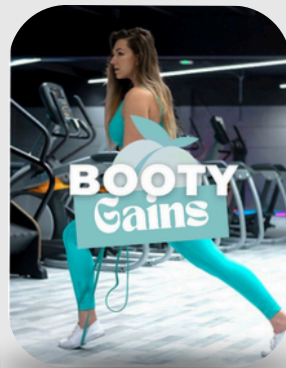




# QUELS PROGRAMMES POUR LES BANDS ?

Bien sûr, utilise tes bands *à volonté* dans tes programmes et exercices !

Mais si tu souhaites te simplifier la tâche, ces programmes de l'app les utilisent directement !





# RESTONS MOTIVÉS TOUS *ensemble*

@BESTRONG\_APP  
BESTRONG-APP.COM



LES  
BESTRONGER

**+390K**  
MEMBRES

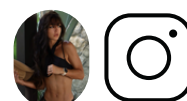
SUR LES  
STORES



L'INSTA  
DE BESTRONG



L'INSTA  
DE KARO



KARO TE DIT MERCI !

MERCI À TOI DE FAIRE PARTIE DE  
NOTRE BELLE COMMUNAUTÉ !  
NOUS PARTAGEONS  
ÉNORMÉMENT SUR LES RÉSEAUX  
SOCIAUX POUR VOUS MOTIVER  
À FOND : PLANNING, FAQ,  
CONSEILS NUTRI ET FITNESS,  
NOS TRAINING QUOTIDIENS...  
REJOINS LA COMMUNAUTÉ !