

Notes :

Programme de musculation maison, sans équipement.

Accessible à tous.

Faire de 1 à 3 fois par semaine.

1 Montée de banc



Tenez-vous devant une plateforme de la hauteur du genou.
Placez un pied sur la plateforme puis montez en utilisant seulement ce pied.
Gardez le genou aligné, le tronc droit et ne poussez pas avec la jambe libre lorsqu'elle est au sol.

Séries: 2 Réps: 10* Repos: 60s

2 Push up au mur



Tenez-vous debout, face à un mur, à une distance de 12 à 18 pouces et placez vos mains sur le mur, à hauteur d'épaule. En conservant les épaules basses et rejetées vers l'arrière, pliez graduellement les coudes pour amener votre visage et vos avant-bras sur le mur.

Séries: 2 Réps: 10 Tempo: 60s

3 Squat sur chaise



Assoyez-vous sur une chaise préalablement placée contre un mur pour l'empêcher de glisser.
Croisez les doigts et poussez les mains devant.
Avec les pieds à la largeur des hanches et les fesses au bout de la chaise, soulevez les hanches du siège afin de vous lever.
Revenez doucement en position assise.

Séries: 2 Réps: 10 Tempo: 60s

4 Flexion chevilles



Tenez-vous debout sur une petite marche ou banc près d'un objet solide pour vous aider à garder l'équilibre (table, chaise, mur, etc).
Montez sur la pointe des pieds sans fléchir les genoux.
Descendez lentement et amenez le talon le plus bas possible.
Répétez.
Faites attention de bien travailler dans toute l'amplitude de mouvement disponible.
Gardez les pieds neutres durant le mouvement.

Séries: 2 Réps: 10 Tempo: 60s

5 W Y au mur



Tenez-vous debout contre le mur avec les pieds légèrement devant.
Le bas de votre dos doit être plaqué contre le mur pour toute la durée de l'exercice.
Débutez avec les poignets et les coudes en contact avec le mur (si vous ne pouvez pas toucher le mur avec les poignets, poussez-les activement vers l'arrière autant que possible).
Faites glisser lentement les bras sur le mur sans hausser les épaules ou arquer le dos.
Faites glisser les bras vers le bas pour revenir en position de départ puis répétez.
Respirez normalement durant l'exercice.

Séries: 2 Réps: 10 Tempo: 60s

6 Superman



Couchez-vous sur le ventre, les mains à vos côtés.
Amenez vos bras à vos oreilles.
Rentrez le menton et soulevez la tête, les épaules, les bras et les jambes du sol.
Baissez votre tête, vos épaules, vos bras et vos jambes au sol.

Séries: 2 Réps: 10 Tempo: 60s

7 Pingouin



Sur le dos les genoux fléchis, amenez le haut du corps vers la droite et vers la gauche tout en gardant les épaules surélevés afin de toucher les talons.

Séries: 2 Réps: 10* Repos: 60s

8 Dead bug



Couchez-vous sur le dos avec les genoux et hanches fléchis à 90°, bras verticaux.
Gagnez légèrement les abdominaux pour prévenir tout mouvement à la colonne et continuez à respirer normalement par le ventre.
Allongez une jambe et le bras opposé vers le sol puis revenez en position de départ.
Répétez.

Séries: 2 Réps: 10* Repos: 60s