

Notes :

Programme de musculation maison, sans équipement.

Accessible à tous.

Faire de 2 à 4 fois par semaine.

1 Descente latérale de marche



Séries: 3 Réps: 10* Repos: 45s

Placez la jambe à renforcer sur la marche près du bord.

Fléchissez le genou pour descendre le pied libre vers le sol, sans toutefois mettre du poids sur ce dernier au sol. Pour vous assurer de ne pas pousser avec le pied libre, soulevez les orteils lorsque vous êtes au sol.

Gardez la rotule de la jambe de support en ligne avec le 2e orteil.

Dépliez la jambe pour revenir debout sur la marche.

Le talon ne doit pas décoller de la marche.

2 Planche, coudes et mains



Séries: 3 Réps: 12 Repos: 45s

Placez-vous en position push-up. Descendez sur les coudes et relevez vous sur les mains.

Alternez entre ces deux positions.

Gardez les hanches parallèles au sol.

3 Squat bulgare poids du corps



Séries: 3 Réps: 8* Repos: 45s

Placez le pied arrière sur un banc, une boîte, une marche.

Descendez le genou arrière vers le sol pour initier le mouvement et descendez le plus bas possible sans que le bas du dos parte en extension.

Gardez le genou avant aligné vers l'avant tout au long du mouvement.

Gardez le tronc bien droit durant tout le mouvement.

4 Snow angels



Séries: 3 Réps: 12 Repos: 45s

Couchez-vous sur le ventre, face contre terre, les bras au-dessus de la tête, en forme de Y, les pouces pointant vers le haut.

Soulevez vos coudes et vos mains du sol, tout en tirant vos omoplates vers le bas et vers l'arrière.

Baissez les bras doucement. Répéter pour le nombre de répétitions prescrites.

Abaissez ensuite les bras jusqu'à la hauteur des épaules, pour obtenir une forme en T.

Le pouce vers le haut, soulevez les bras du sol.

Répétez le mouvement pour le nombre de répétitions prescrites.

Ensuite, bougez les bras le long du corps, les paumes des mains vers le haut.

Lentement, soulevez vos bras du sol.

Répétez pour le nombre de répétitions prescrites.

5 Fente latérale



Séries: 3 Réps: 8* Repos: 60s

Tenez-vous debout, les pieds collés et les mains sur vos hanches.

Faites un grand pas sur le côté (fente latérale large) en absorbant bien la descente, en gardant la rotule alignée avec le pied, et avec le dos légèrement arqué (fesses et hanches vers l'arrière).

Revenez à la position de départ.

La réception doit se faire de façon contrôlée et douce, sans léser les articulations.

6 Dips sur banc



Séries: 3 Réps: 12 Repos: 45s

Commencez avec vos genoux et hanches légèrement fléchis et vos mains sur une table. En gardant votre dos droit pliez vos coudes afin que vos hanches descendent vers le sol. Vos hanches et genoux ne devraient pas dépasser un angle de 90 degrés. Poussez contre le siège avec vos mains pour déplier vos coudes et retournez à la position de départ.

7 Planche et toucher l'épaule opposée



Séries: 3 Réps: 8* Repos: 45s

Placez-vous en position de planche sur les mains (position push-up), les pieds à la largeur des épaules. Gardez les abdominaux contractés et touchez l'épaule opposée avec la main. Assurez-vous que vos hanches et votre tronc restent immobiles et ne se déplacent pas d'un côté en touchant l'épaule (il doit rester immobile).

8 Élévation des hanches de côté



Séries: 3 Réps: 8* Repos: 45s

Placez-vous sur le côté au sol, en appui sur les pieds et l'avant-bras. Avec la main supérieure, poussez dans le sol afin de vous aider à vous soulever. Descendez et répétez. Ne faites pas de rotation au niveau du tronc lorsque vous avez la main au sol ou lorsque vous soulevez les hanches.