

Notes :

1 Squat fondation



Séries: 1 à 3 Réps: 8 à 15

Tenez-vous debout et écartez les pieds légèrement plus grand que les épaules.

Gardez le poids sur les talons et tentez de pousser le sol avec les talons, comme pour éloigner vos pied l'un de l'autre en écartant le sol entre ceux-ci.

Soulevez les bras devant tout en amenant les fesses derrière en gardant le dos redressé.

Continuez de pousser les hanches en fléchissant les genoux jusqu'à ce qu'ils soient fléchis à 90 degrés.

Exercez une pression sur les talons pour remonter debout avec les bras le long du corps.

2 Push-up incliné



Séries: 1 à 3 Réps: 8 à 15

Placez-vous en position de planche contre une table ou meuble stable avec les mains à la largeur des épaules. L'angle de votre corps par rapport au sol devrait être d'environ 45 degrés.

En maintenant votre corps complètement droit et stable, fléchissez les bras afin d'amener la poitrine tout près de la table.

Repoussez-vous en position de départ.

Gardez le menton rentré lors de l'exercice.

3 Pont arrière 2 jambes (talons)



Séries: 1 à 3 Réps: 8 à 15

Couchez-vous sur le dos, les genoux fléchis.

Soulevez les orteils du sol puis serrez les fesses pour soulever le bassin jusqu'à ce que les hanches soient en ligne avec le tronc et les cuisses tout en gardant la colonne vertébrale neutre (ne pas archer le dos).

Abaissez lentement les hanches puis répétez.

4 Abduction de la hanche



Séries: 1 à 3 Réps: 8 à 15

Tenez-vous debout avec un appui léger sur le dossier d'une chaise stable, sur un comptoir ou sur le dossier d'une table.

Soulevez une jambe de côté d'un mouvement contrôlée, en gardant votre dos droit et votre pied pointé devant.

Maintenez quelques secondes en haut du mouvement et redescendez en contrôle.

Une fois que vous avez terminé toutes les répétitions, répétez du côté opposé.

5 Flexion de hanche, assis



Séries: 1 à 3 Réps: 8 à 15

Assoyez-vous sur une chaise droite avec le dos en position neutre (légèrement arqué).

En gardant le genou fléchi, levez le genou vers la poitrine en ne roulant pas le bassin vers l'arrière quand vous effectuez le mouvement.

Abaissez et répétez.

6 Planche sur les genoux



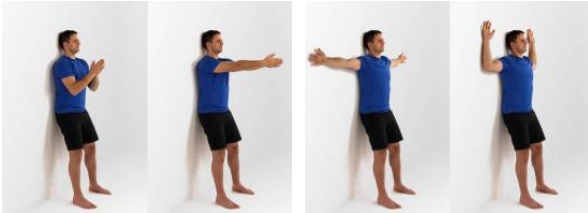
Séries: 1 à 3 Durée: 10 à 30 sec

Tenez-vous à quatre pattes, puis descendez sur les coudes afin de former une ligne droite de la tête jusqu'aux genoux.

Serrez les fesses et n'arquez pas le dos.

Gardez les coudes sous les épaules.

7 Cactus au mur



Séries: 1 à 3 Réps: 8 à 15

Tenez-vous debout, les pieds légèrement décollés du mur, les genoux un peu fléchis et la colonne en position neutre (menton rentré, ceinture abdominale activée, petit creux dans le bas du dos).

Respirez normalement et gardez votre dos contre le mur en ouvrant les bras pour les amener au mur.

Dans cette position, fléchissez les coudes à 90 °, puis amenez les avant-bras vers le mur.

Inversez les étapes pour revenir à la position de départ, puis répétez l'exercice.