

1. Squats



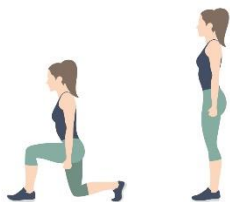
Comment ? En position debout, vos pieds sont écartés de la largeur du bassin, bien ancrés au sol et légèrement ouverts. Conservez votre dos droit. Emmenez vos fessiers vers le sol en fléchissant les genoux et en conservant vos talons au sol. Remontez en position initiale.

Le rythme 3 séries de 10 répétitions pour débiter.

Pourquoi ? Travail des fessiers, quadriceps et ischio-jambiers.

Alternatives Descendez en 3 temps puis remontez en 1 temps pour travailler en excentrique. Ajoutez une extension en vous mettant sur la pointe des pieds lors de la montée pour travailler davantage vos mollets. Placez un élastique autour de vos chevilles pour accentuer le travail des muscles fessiers. Tenez un haltère ou une bouteille devant votre poitrine ou au-dessus de votre tête, bras tendu pour renforcer le dos et les lombaires. Travaillez en isométrie en maintenant la position basse, comme pour l'exercice de la chaise.

2. Fentes



Comment ? En position debout, vos pieds sont écartés largeur du bassin. Emmenez le pied droit loin derrière en fléchissant légèrement les deux genoux. Conservez votre dos droit avec le poids du corps au milieu. Fléchissez les deux genoux en rapprochant votre genou droit du sol. Veillez à ce que votre genou gauche ne dépasse jamais vos orteils. Remontez en position initiale.

Pourquoi ? Travail des fessiers, quadriceps et ischio-jambiers.

Le rythme Alternez jambe droite et jambe gauche sur 4 séries de 10 répétitions

Alternatives Descendez en 3 temps puis remontez en 1 temps Travaillez en isométrie en maintenant la flexion des deux genoux plus longtemps. Vos muscles abdominaux doivent être bien engagés. Tenez un haltère ou une bouteille devant votre poitrine pour travailler davantage vos abdominaux et vos lombaires. Ajoutez une rotation de hanche du côté du pied avant pour stimuler vos muscles obliques Surélevez votre pied arrière à l'aide d'un banc ou d'une chaise pour travailler davantage vos muscles fessiers et votre équilibre.

3. Fentes latérales



Comment ? En position debout, vos pieds sont écartés d'une largeur supérieure à celle de vos épaules, légèrement l'un devant l'autre. En maintenant votre dos droit, amenez le poids de votre corps de droite à gauche en effectuant un pas latéral à gauche avec une flexion des deux jambes. Revenez en position initiale.

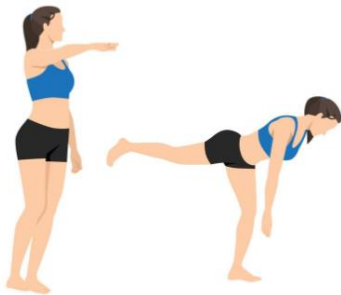
Pourquoi ? Travail des fessiers, quadriceps, ischio-jambiers et adducteurs.

Le rythme Alternez jambe droite et jambe gauche sur 4 séries de 10 répétitions.

Alternatives Vous pouvez descendre en 3 temps puis remonter en 1 temps pour travailler en excentrique. Travaillez en isométrie en amenant votre fesse près des mollets pour une contraction

du muscle sans sollicitation articulaire. Placez un élastique autour de vos chevilles pour accentuer le travail des fessiers et des adducteurs.

4. Planche en équilibre



Comment ? En position debout, vos pieds sont écartés de la largeur du bassin. Penchez-vous vers l'avant en levant le pied droit vers l'arrière. Maintenez vos bras le long du corps ou tendez-les devant vous. Votre jambe arrière est tendue et alignée à la colonne vertébrale. Le genou de la jambe à terre doit être légèrement fléchi. Dès que la jambe arrière est alignée à la colonne vertébrale, remontez en position initiale.

rythme 3 séries de 10 répétitions sont idéales.

Pourquoi ? Travail des fessiers, chevilles, des muscles inférieurs et de l'équilibre.

Alternatives Tenez un poids tendu devant vous avec la main de la jambe levée pour travailler davantage l'équilibre et accentuer le travail d'origine. Fermez les yeux pour améliorer votre équilibre. Ramenez votre genou vers la poitrine avant de reposer votre jambe à terre pour améliorer votre équilibre.

5. Pont



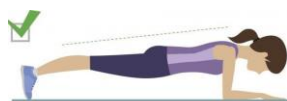
Comment ? En position allongée sur le dos, ramenez vos pieds vers vos fessiers en fléchissant vos genoux. Soulevez vos fessiers jusqu'à ce que votre tronc soit aligné avec vos cuisses en contractant vos fessiers. Maintenez vos bras le long du corps pour stabiliser le mouvement sans l'assister. Redescendez en position

initiale

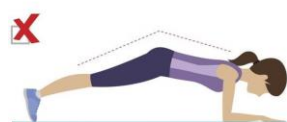
Pourquoi ? Travail des fessiers et des ischio-jambiers et bénéfique pour le dos et les abdominaux.
Le rythme 3 séries de 10 répétitions.

Alternatives Vous pouvez descendre en 3 temps puis remonter en 1 temps pour travailler en excentrique. Travaillez en isométrie en maintenant les fessiers en position haute pendant 8 secondes. Placez un poids au niveau des hanches pour renforcer vos muscles fessiers. Tendez une jambe puis l'autre lorsque vous êtes en position haute pour travailler les ischio-jambiers. Tendez une jambe lorsque vous soulevez vos fessiers pour compenser un côté plus faible que l'autre.

6. Planche

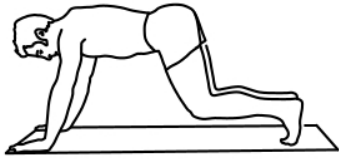


Comment ? Positionnez-vous sur vos deux coudes et vos pointes de pieds. Conservez le dos droit. Amenez vos talons vers le sol au maximum et aspirez votre nombril.



Le rythme Réalisez 8 séries de 20 secondes chacune. L'efficacité est maximale lorsque vous travaillez en plusieurs répétitions de courtes durées pour ne pas avoir besoin de relâcher votre ventre et conserver la tension pendant tout l'exercice.

Pourquoi ? Exercice très complet faisant travailler les muscles abdominaux, dorsaux et fessiers, des épaules et de la chaîne postérieure.



Alternatives Si la planche sollicite trop vos lombaires, réalisez une planche de l'ours : en position quadrupédie (mains sous les épaules et genoux sous les hanches), décollez de quelques centimètres vos genoux. Vous pouvez réaliser la planche bras tendus pour travailler davantage vos triceps et biceps. Levez un

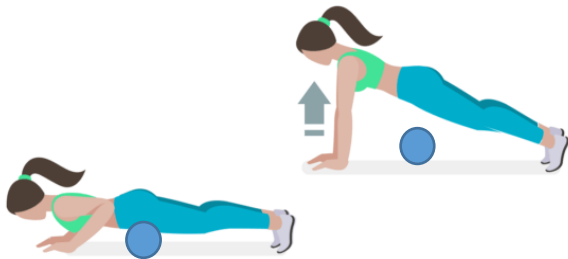
bras et sa jambe opposée pour améliorer votre équilibre. Réalisez des planches latérales sur un coude en veillant à conserver un alignement correct.

7. Pompes



Comment ? En position de planche, bras tendus et mains sous les épaules, dos droit et abdominaux engagés, les pieds largeur du bassin. Faites une pompe en amenant votre poitrine vers le sol et en fléchissant vos coudes. Revenez en position initiale. **Le rythme** Réalisez 2 séries de 10 répétitions.

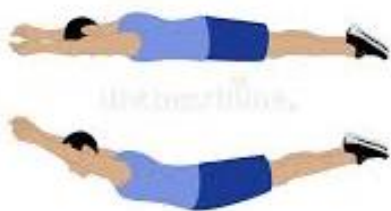
Pourquoi ? Mouvement très complet faisant travailler les muscles supérieurs (biceps, pectoraux, triceps et dorsaux) ainsi que les muscles inférieurs (lombaires, abdominaux, fessiers, ischio-jambiers).



Alternatives demi-pompes : elles ne sont pas faites avec une amplitude complète (bras tendus, torse au sol). Utilisez un objet de 20 cm de hauteur environ (ballon ou pile de livres) et placez-le sous vos hanches. Placez-vous en position de pompes et, tout en gardant le corps droit et gainé, fléchissez les coudes et effleurez l'objet avec vos hanches. Repoussez en position

initiale. Dès que vous arrivez à faire les 3 séries de 20 répétitions, vous pourrez faire des pompes normales.

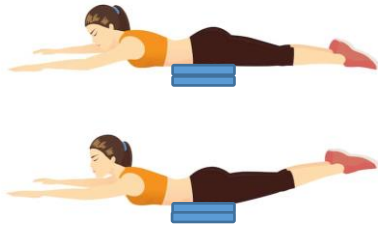
8. Superman



Comment ? En position allongée à plat ventre, placez vos mains sur vos tempes ou posez votre front sur vos mains. Maintenez vos jambes tendues. Décollez le buste en conservant les pieds au sol. Revenez en position initiale.

Le rythme Réalisez 3 séries de 8 répétitions.

Pourquoi ? Travail des lombaires (muscles du bas du dos) et des muscles des épaules.



Alternatives Si le mouvement est trop intense ou si vous êtes de nature cambrée, placez un coussin sous le ventre. Montez en 3 temps puis descendez en 1 temps pour travailler en excentrique. Travaillez en isométrie en maintenant la contraction plusieurs secondes. Tenez une haltère (plutôt légère) avec vos bras tendus devant vous pour renforcer vos muscles lombaires. Décollez vos jambes du sol pour renforcer vos muscles fessiers et ischio-jambiers. Plus vos jambes seront collées, plus les muscles fessiers travailleront.

Si vous le pouvez, faites ces exercices devant une glace pour pouvoir corriger votre position. e votre genou gauche ne dépasse jamais vos orteils. Remontez en position initiale.

Si vous le pouvez, faites ces exercices devant une glace pour pouvoir corriger votre position.