

PROGRAMME RENFORCEMENT MUSCULAIRE COMPLET

ECHAUFFEMENT (à ne pas négliger) :

Etirez vous bas au dessus de la tête, allongez la colonne ; abaissez les épaules puis inclinez le buste doucement sur un coté puis l'autre.

Dos bien droit, faites 6 cercles avec les épaules dans chaque sens.

Poussez les mains jointes vers l'avant et arrondissez le dos vers l'arrière.



Pour faire monter un peu le cardio, marchez sur place de façon tonique en utilisant les bras 1 minute

Pieds plus larges que les épaules, passez le poids du corps d'un pied sur l'autre en serrant un peu le ventre 16x (vous pouvez ajouter des mouvements de bras : devant, en haut ou des cercles).

Amenez le talon vers les fessiers alternez 16x // Montez le genou à hauteur de hanche, alternez 16x

SQUAT (cuisses et fessiers) x 15



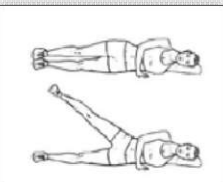
En inspirant, fléchissez les genoux en poussant les fessiers vers le bas et vers l'arrière (comme pour s'asseoir), à l'expiration poussez dans les talons pour revenir à la position de départ. Gardez le dos droit, la poitrine haute, serrez le ventre pour ne pas cambrer. Maintenez le poids du corps dans les talons et veillez à ce que les genoux restent au dessus des pieds.

PETIT CHIEN (fessiers) : 10 à 15 x de chaque coté



Genoux sous les hanches, mains sous les épaules, dos droit et ventre serré (ne pas cambrer) : expirez et soulevez la jambe fléchie sur le coté, inspirez pour revenir à la position initiale. Veillez à garder les deux hanches face au tapis.

ELEVATIONS LATÉRALES (fessiers) : 10 à 15 x de chaque coté



Corps bien aligné sur le coté et tête posée sur le bras, montez la jambe du ciel à l'inspiration et contrôlez la descente à l'expiration. Ne tournez pas le genou vers le plafond, au contraire laissez la pointe de pied relâchée vers le sol.

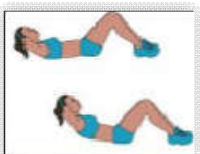
@ Pour plus de difficulté, vous pouvez enchaîner les deux exercices précédents du même coté 😊

DEMI PONT (fessiers, abdos) : 10 à 15 x + 5 temps en statique en haut.



A l'expiration, contractez les fessiers et poussez dans les pieds pour monter les hanches (si possible alignez genoux hanches épaules), à l'inspiration redescendez sans reposer complètement les fesses qui restent contractées pour repartir.

CHEST LIFT (abdos méthode Pilates) : 8 à 10 x



Jambes fléchies, doigts derrière les oreilles et coudes visibles.

Sur l'expiration **1** : aspirez le nombril vers la colonne **2** : décollez tête et épaules ; cotes vers les hanches. Sur l'inspiration redescendez sans lâcher le ventre.

SWIMMING A 4 PATTES (abdos et dos) : **alternez 8 à 10 x**



Genoux sous les hanches, mains sous les épaules, dos droit et ventre serré (ne pas cambrer) : en soufflant allongez bras et jambe opposés, serrez bien la sangle abdominale afin que le buste et le bassin ne bougent pas ; revenez à la position de départ sans relâcher le ventre. Gardez la nuque longue.

ETIREMENTS : maintenez chaque posture 15 à 20 secondes en soufflant bien pour détendre les muscles.



Lombaires



Psoas



Fessiers



Adducteurs
+ Ischios



Quadriceps