

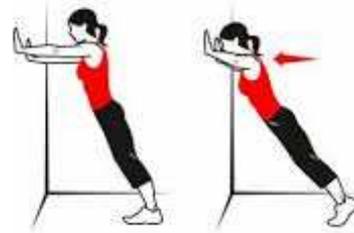
Renforcement musculaire

Musclature des pectoraux, avant-bras et bras : pompes semi inclinées à l'aide d'un dossier de banc

Description : le corps droit, les abdominaux et les fessiers contractés, fléchissez et remontez sur les bras, les mains légèrement écartées posées sur le dossier du banc ou à l'aide d'un mur.

L'exercice peut se réaliser sur le dossier ou le siège du banc, mais également sur des rambardes ou des murets.

Enchaînez 3 séries de 5 répétitions avec une récupération intermédiaire à votre convenance.



Musclature des mollets (muscle gastrocnémien latéral et médial)

Description : les deux pieds parallèles, équilibré par un appui vertical (poteau, mur, ...), montez sur la pointe des pieds puis baissez lentement les talons sur le sol. Renouvelez ce mouvement.

Enchaînez 3 séries de 20 répétitions avec une récupération intermédiaire à votre convenance.



Musculation des quadriceps, ischio-jambier et fessier (membres inférieurs) : assis – debout sur une chaise

Description : assis sur une chaise, les bras croisés et collés contre le torse, les pieds légèrement écartés et parallèles. Levez-vous puis rasseyez-vous. Conseils : mettre le dos de la chaise contre un mur pour éviter que celle-ci ne bouge.

Enchaînez 3 séries de 20 répétitions avec une récupération intermédiaire à votre convenance.



Musculation des membres supérieurs

Description : à l'aide d'un poids de 1,5 kg ou d'une bouteille d'eau minérale de 1,5 litres, le coude collé au corps, démarrez le poids ou la bouteille collée sur l'épaule, puis descendez jusqu'à avoir le bras tendu phalanges vers le bas puis remontez le poids ou la bouteille jusqu'à votre épaule.

Muscle sollicité : biceps

Enchaînez 3 séries de 25 répétitions avec une récupération intermédiaire à votre convenance.



Musculature des abdominaux (grands droits et transverse) sur une chaise

Description : assis sur une chaise le dos bien droit, les jambes légèrement écartées, les mains posées sur les genoux bras tendus. Bras tendus, repoussez vos mains contre vos genoux comme si vous vouliez aplatir vos genoux dans le sol.

Muscles sollicités : abdominaux (les grands droits). Variante pendant que vous poussez les bras sur les genoux rentrez le ventre (travail du transverse).

Maintenir la position tout le temps de l'expiration. Enchaînez 5 répétitions avec une récupération intermédiaire à votre convenance.



Travail de l'équilibre

Exercice de proprioception avec une balle de tennis

Description : assis, faites rouler votre pied sur une balle de tennis.
Enchaînez 5 minutes sur chaque pied.

Exercice de « la marche au ralenti »

Descriptif : effectuez une marche ample et lente. Montez le genou à 90 degrés puis redescendez la jambe tendue devant soi. Puis enchaînez avec l'autre jambe.



Exercice d'équilibre sur une jambe

Descriptif : mettez-vous proche d'un mur. Sur une jambe, montez les bras, bougez la jambe qui n'est pas au contact du sol dans les différents plans de l'espace (côté, devant et derrière).
Changez de jambes !



Etirement

Etirement du dos

Descriptif : les mains légèrement écartées, agrippez-vous sur le bord d'un dossier ou d'une table, puis amenez les fesses en arrière comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise jusqu'à avoir un dos bien droit.

Tenez la position 20 secondes tout en respirant lentement et profondément puis redressez-vous.



Etirement des mollets

La pointe de pied contre un mur, laissez descendre votre corps vers l'avant jusqu'à sentir un étirement au niveau du mollet.

Maintenez cette posture 20 secondes pour chaque jambe.



Etirement des quadriceps

En position debout, en vous aidant d'un mur ou d'une chaise, attrapez votre jambe au niveau de la cheville avec la main. Cherchez à rapprocher le talon de la fesse.

Maintenez la position 20 secondes pour chaque jambe

