

Renforcement musculaire à la maison



Séance Mi-cardio, mi-muscles profonds



Positionnement et attitude

Prenez soin de vous alimenter correctement avant l'effort, de vous hydrater régulièrement, et de conserver un bon rythme respiratoire



3 exercices complémentaires à faire sur un tapis de gym

vous pouvez réaliser les exercices en musique afin de définir un rythme a votre corps



Commencer votre séance par la mobilisation articulaire de votre corps (ce que l'on devrait tous faire chaque matin)

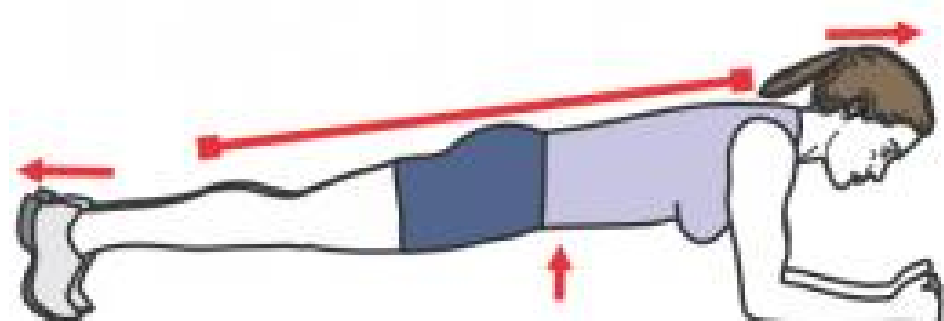
Espacez chaque exercice de 10 seconde de respiration

Répetez le cycle autant de fois que nécessaires (souvenez vous de votre max et battez le surlendemain)

Partie 1

Gainage Planche

1 min



1. Positionnez-vous au sol, en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds.
2. Décollez votre bassin afin d'obtenir un quasi alignement des segments "cuisses + bassin + tronc" (placez votre bassin en rétroversion afin d'atténuer votre cambrure lombaire) et contractez fortement vos abdos et vos fessiers.
3. Regardez vers le sol et respirez calmement en rentrant le ventre lors de l'expiration afin de cibler intensément vos abdominaux profonds (muscles transverses).
4. Maintenez cette position sans bouger durant le temps imparti et ne soyez pas crispé, que ce soit au niveau des bras, de la nuque ou de votre respiration.

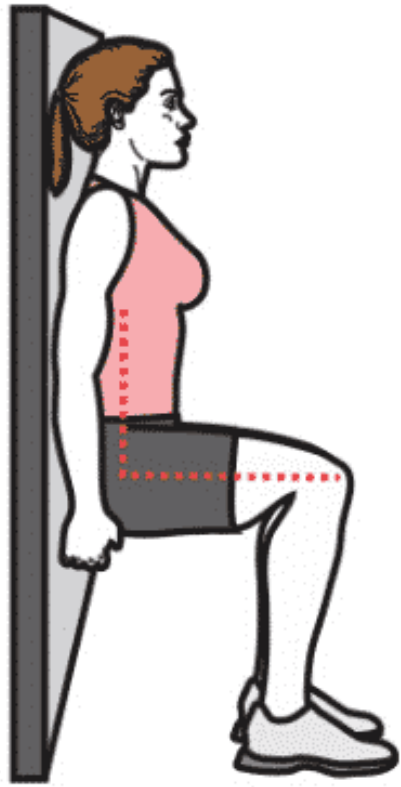


Jumpin jack

45 sec

1. Tenez-vous debout les bras le long du corps ;
2. sautez en écartant les pieds et en levant les bras sur les côtés au dessus de votre tête et touchez vos mains, gardez le corps droit ;
3. sautez de nouveau en revenant en position initiale, bras le long du corps et pieds regroupés.

Partie 2



Chaise

1 min

Appuyez votre dos contre le mur,

1. les pieds à plat au sol devant vous;
2. Descendez votre corps en glissant votre dos contre le mur jusqu'à être en position intermédiaire de squat;
3. Les cuisses sont parallèles au sol et les tibias perpendiculaires au sol;
4. Les hanches sont alignées avec les cuisses et les genoux avec les chevilles;
5. Tenez la position



Mountain climber

30 sec

1. Mettez-vous en position de pompe sur la pointe des pieds, jambes et bras tendus ;
2. votre corps doit être droit et gainé (alignement jambes/fesses/dos/tête) ;
3. en pliant votre jambe droite, amenez votre genou droit prêt de votre coude droit sous votre poitrine sans toucher votre pied au sol ;
4. en un mouvement explosif, inversez la position avec la jambe gauche (votre jambe droite est alors tendue et votre jambe gauche pliée).

Terminez la séance par quelques étirements

souffler dans l'effort
20sec par étirement maximum

