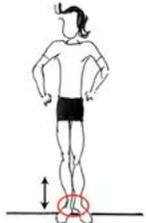
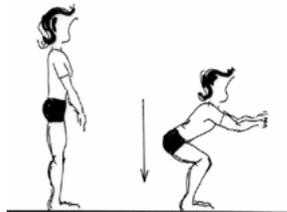
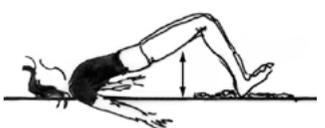


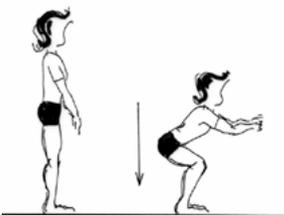
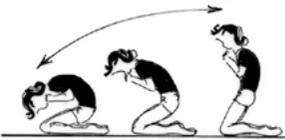
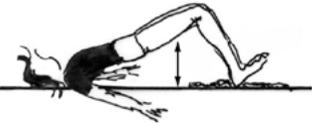
Renforcement

Exemple de combinaison d'exercices

<p>Mollets/pieds Pingouin</p> <p>Debout jambes tendues, talons serrés, pieds en «V». En appui sur l'avant du pied, soulever et abaisser les talons en alternance.</p>  <p>16 x</p>	<p>Quadriceps Tout schuss</p> <p>De la position debout, «s'asseoir» sur une chaise imaginaire puis se relever. Déplacer le poids du corps vers l'arrière et garder le dos droit. Tout le pied reste en contact avec le sol.</p>  <p>16 x</p>	<p>Bras/poitrine Appuis faciaux</p> <p>Appui facial sur les mains. Le corps forme une ligne (dos droit, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, jambes tendues). Garder les omoplates lors de la flexion (éviter qu'elles «glissent» en direction de la colonne vertébrale). Le regard est dirigé vers les mains.</p>  <p>8 x</p>	<p>Muscles postérieurs du tronc Enrouler le dos</p> <p>Assis sur les talons, dos arrondi. Dérouler progressivement le haut du corps en dépliant les genoux lentement. A la fin du mouvement, le buste est redressé et étiré vers le haut. Au retour, enrouler le haut du corps pour retrouver la position initiale. Les bras sont croisés sur la poitrine.</p>  <p>8 x</p>	<p>Cuisse Soulever les jambes</p> <p>Couché sur le côté, jambes tendues: contracter et soulever légèrement les jambes, avant de les abaisser juste au-dessus du sol. Le corps reste bien aligné (pas de «banane»!) et ne dévie pas latéralement. En gainant le buste, la stabilisation du corps est garantie.</p>  <p>16 x</p>	<p>Tronc global Planche latérale</p> <p>En appui sur l'avant-bras, le corps bien tendu jusqu'au bout des pieds, soulever les hanches et maintenir la position. Le bassin reste stable.</p>  <p>Tenir 20-30 sec</p> <p><i>Changement de côté «Soulever les jambes/planche latérale», puis en position dorsale.</i></p>
<p>Ischios-jambiers/fessiers Pont</p> <p>Couché sur le dos, jambes fléchies et écartées à largeur de hanches, talons en appui sur le sol, pieds en flexion. Soulever lentement le bassin jusqu'à ce que le corps forme une ligne des épaules aux genoux, puis abaisser. Gagner le tronc de manière à éviter le dos creux.</p>  <p>16 x</p>	<p>Muscles antérieurs du tronc Crunch</p> <p>Sur le dos, jambes fléchies, mains derrière la tête. Fléchir le buste en direction des cuisses, jusqu'à mi-hauteur, puis dérouler jusqu'au sol. Les pieds restent au sol.</p>  <p>16 x</p> <p><i>Enrouler puis à quatre pattes.</i></p>	<p>Muscles postérieurs du tronc Table</p> <p>A quatre pattes. Dos droit, étiré, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, abdominaux mobilisés. Tendre simultanément le bras droit et la jambe gauche puis revenir à la position de départ.</p>  <p>8 x de chaque côté</p>	<p>Quadriceps Télémark</p> <p>Poser le pied arrière sur le couvreclou du caisson, buste redressé. Fléchir le genou jusqu'à la position de télémark. Amener le genou le plus bas possible sans toucher le sol. Les bras peuvent être tendus latéralement pour faciliter l'équilibre.</p>  <p>8 x de chaque côté</p>	<p>Epaules/bras Haut les mains!</p> <p>Couché sur le ventre, le front sur le sol et les bras tendus vers l'avant: lever et abaisser un bras après l'autre. Les épaules restent basses (tirer les omoplates en direction des «poches du pantalon».</p>  <p>Lever et abaisser durant 20-30 s</p>	<p>Se lever et nouveau départ</p> <p>Remarque: Le nombre de répétitions peut être adapté individuellement.</p>

Renforcement

Exemple de combinaison d'exercices

Mollets/pieds Pingouin	Quadriceps Tout schuss	Bras/poitrine Appuis faciaux	Muscles postérieurs du tronc Enrouler le dos	Cuisse Soulever les jambes	Tronc global Planche latérale
 <p>16x</p>	 <p>16x</p>	 <p>8x</p>	 <p>8x</p>	 <p>16x</p>	 <p>Tenir 20-30 sec</p> <p><i>Changement de côté «Soulever les jambes/planche latérale», puis en position dorsale.</i></p>
Ischios-jambiers/fessiers Pont	Muscles antérieurs du tronc Crunch	Muscles postérieurs du tronc Table	Quadriceps Télémark	Epaules/bras Haut les mains!	Se lever et nouveau départ
 <p>16x</p>	 <p>16x</p> <p><i>Enrouler puis à quatre pattes.</i></p>	 <p>8x de chaque côté</p>	 <p>8x de chaque côté</p>	 <p>Lever et abaisser durant 20-30 s</p>	<p>Remarque: Le nombre de répétitions peut être adapté individuellement.</p>