



# PROGRAMME D'EXERCICES DE MUSCULATION



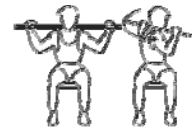
## Conseils pour les exercices :

- Faire les exercices suggérés sans provoquer de douleur.
- Respirer de façon normale et détendue durant les exercices.
- Faire les exercices tous les jours pour qu'ils soient efficaces.
- Commencer les exercices lentement et soigneusement.
- 2 à 4 séries de 10 à 12 répétitions. Repos de 30 à 60 secondes entre chaque série.

## Programme d'exercices:

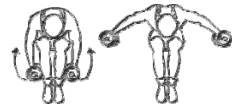
- 1- Assis sur le siège d'un banc, un bâton de danse en bois (pour les plus entraînés, vous pouvez prendre une barre d'haltère) en appui sur les épaules. Faites des rotations (1 fois à gauche, 1 fois à droite) de chaque côté du buste en pivotant de chaque côté avec un maximum d'amplitude.

**Respiration :** en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



- 2- Pour réaliser cet exercice il vous faut deux petits haltères. Assis sur un banc, la poitrine est posée sur les cuisses, les haltères dans les mains (les paumes sont orientées vers le sol), les bras sont tendus le long des jambes. Levez les haltères en écartant complètement les bras (les paumes sont toujours orientées vers le sol). Si l'exercice sollicite les biceps, vous pouvez plier légèrement les bras afin de localiser l'exercice sur les épaules. Revenez lentement à la position de départ en descendant les mains vers le sol.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque les bras reviennent le long des cuisses et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous montez les bras à l'horizontale.



- 3- Cet exercice réalisé à l'aide d'un élastique genre théra-band. Debout, placez-vous latéralement devant l'élastique. Les pieds sont écartés de la largeur du bassin pour trouver une position stable, les genoux peuvent être légèrement fléchis. Le bout de l'élastique dans la main, le bras tendu, levez le bras jusqu'à l'horizontale tout en le gardant tendu.

**Revenez lentement et progressivement à la position de départ en ramenant les bras le long du corps tout en contrôlant la descente de votre mouvement.**

**Respiration :** en effectuant cet exercice inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous levez le bras et expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.



- 4- Pour exécuter cet exercice, placez vous entre deux bancs (ou autres supports bien stables). Les mains et les pieds sont en appui sur les bancs. Le buste et les cuisses forment un angle de 90°. Les jambes sont tendues. En pliant les bras, descendez les fessiers en direction du sol, le bras et l'avant-bras doit former un angle de 90°. Revenez à la position de départ en tendant les bras.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous tendez les bras et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez les fessiers vers le sol.



- 5- Pour cet exercice, placer l'élastique théra-band entre la porte et l'encadrement de la porte à la hauteur du coude. Le bras fléchi à angle droit est soutenu par l'autre main. Effectuer le mouvement d'ouverture de l'avant-bras. L'avant-bras reste toujours fléchi à angle droit. En position finale, l'élastique doit former un angle de 100° min. avec l'avant-bras.



- 6- Genoux fléchis et pieds fixés, avec les mains derrière la nuque (ou bras croisés sur la poitrine), se relever lentement jusqu'à la position de flexion totale. Revenir à la position de départ en contrôlant le mouvement. Le relevé de buste assis, genoux fléchis est un exercice très efficace et bénéfique si la technique adoptée est correcte. La bonne technique est d'obliger les muscles abdominaux et obliques à se contracter pour amener vers le haut la partie supérieure du torse jusqu'à la position de flexion complète. Les balancements et les secousses réduisent l'efficacité de l'exercice.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous relevez le buste et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez vers le sol.



- 7- Couché sur une surface souple, les mains placées derrière la nuque, les membres inférieurs tendus. Dans un enchaînement de type pédalage alterné, ramenez un coude en direction du genou opposé. Revenez à la position de départ, remontez l'autre coude et l'autre genou ensemble et continuez.

