

# Quelques exercices à réaliser facilement

## 1. Le squat

Ce mot anglais signifie « s'accroupir » en français. Cet exercice met en tension les fessiers, les cuisses et renforce ce qu'on appelle la chaîne postérieure (mollets, arrière des cuisses et chaîne musculaire paravertébrale). Ce mouvement consomme beaucoup d'énergie car il nécessite l'utilisation des plus gros muscles du corps.

### Comment pratiquer ?



Les points de sécurité clé sont indiqués sur la photo

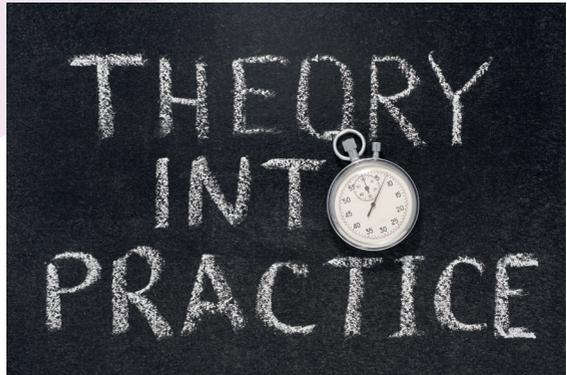
1. Descendez les fesses vers l'arrière et vers le bas comme si vous alliez vous asseoir. Amenez les fesses jusqu'à l'horizontale ou juste au-dessus des genoux.
2. Quand vous descendez, vos genoux avancent et c'est normal. Pour éviter une surcharge de poids sur vos genoux, prenez comme point de repère la pointe de vos pieds : vos genoux doivent rester en arrière et vous devez apercevoir vos pieds.

3. Votre dos doit rester le plus droit possible afin de surcharger les fessiers plutôt que les lombaires. Votre dos doit être aligné avec votre nuque. Un bon truc est de regarder loin devant vous : vous serez droit sans même y penser.
4. Vos pieds doivent toujours être dans la même direction que vos genoux.
5. Vous pouvez toujours ajouter une charge plus ou moins lourde pour renforcer l'effet de l'exercice.

NB : peu importe la position de vos mains, vous pouvez les placer devant, sur les hanches...

### Fréquence/nombre de squats

- Réalisez déjà 20 à 30 squats, 3 à 4 fois par semaine pendant 3 semaines.
- Augmentez ensuite progressivement le nombre de répétitions ou le nombre de séries, par semaine.
- Ajoutez une charge quand les exercices vous paraissent trop faciles.
- Faites ces exercices en musique !



## 2. Le pompage ou la pompe

Eh NON ! Le pompage ce n'est pas uniquement un truc de mec ! Faire des pompes c'est renforcer ses épaules, redresser sa poitrine et muscler son dos et ses bras. Compliqué ? Trop dur ? Mais non ! Il existe des variantes.

Comment pratiquer ?



Les points de sécurité clé sont indiqués sur la photo

1. Démarrez dans une position de planche, bras tendus, épaules au-dessus des poignets (et pas en arrière). La poitrine se situe donc entre vos mains.
2. Pliez les coudes en angle droit, ensuite poussez le sol avec vos mains pour remonter.
3. Autre technique : posez vos genoux au sol, soit sous les hanches, soit plus en arrière de vos hanches (attention à ne pas reculer vos épaules lorsque vos hanches descendent). c'est sur les genoux qu'il faut faire ça suffit tout à fait !

Fréquence/nombre de pompages par semaine

Vous ne risquez pas d'avoir les épaules de Schwarzenegger, même si vous faites 100 pompes par jour ! Une dizaine de pompes 3 à 4 fois par semaine peut déjà changer votre posture.

### 3. La planche

C'est une façon saine et sans danger de renforcer vos abdominaux profonds. La planche ne vous donne pas des tablettes de chocolat mais un ventre beaucoup plus dur. Par ailleurs, avoir de meilleurs abdos, c'est aussi avoir un meilleur transit !

#### Comment pratiquer ?



Les points de sécurité clé sont indiqués sur la photo

1. Prenez appui soit sur les mains, soit sur les bras, et veillez à ce que les coudes soient alignés avec les épaules.
2. Installez-vous sur la pointe des pieds et respectez un alignement parfait entre la tête (vous regardez le sol), le dos et les jambes. Les fesses ne doivent être ni trop hautes, ni trop basses.
3. Pensez à serrer les abdominaux pour ne pas creuser le dos.
4. Variante : posez les genoux au sol.

## Fréquence/nombre de planches par semaine

Essayez d'abord de tenir de 30 à 45 secondes sur les pieds et sentez vos bras, vos jambes et vos abdos chauffer ! Faites l'exercice plusieurs fois par semaine sans contre-indication aucune !

## 4. Renforcement du dos

Plusieurs exercices sont possibles et permettent facilement de renforcer le haut du dos, les lombaires et les ischios (qui améliorent la stabilité et l'endurance).

### a. Renforcement du haut du dos

Élévation postérieure de l'épaule. Le but est d'augmenter la musculature entre les omoplates. Vous vous tiendrez plus droit et vous aurez moins de douleurs dorsales.

### Comment pratiquer ?



Les points de sécurité clé sont indiqués sur la photo

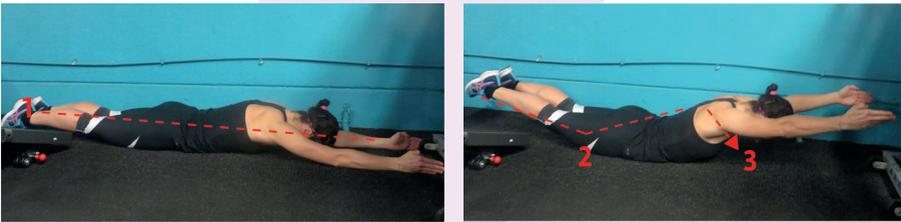
1. Poussez les fesses vers l'arrière et légèrement vers le bas en pliant les genoux et amenez le dos le plus bas possible.
2. Vos genoux s'avancent un peu mais essayez de ne pas trop fléchir les jambes, cela entraînera un effort de contraction à l'arrière de vos cuisses (les ischios).

3. Attention, le dos doit rester droit. Si ce n'est pas le cas, penchez moins le buste (vous pouvez vérifier votre posture de profil dans un miroir).
4. Soulevez les bras vers le haut (coudes orientés vers le haut).  
Options :
  - ▶ ajoutez des poids dans chaque main.
  - ▶ tendez vos coudes au maximum. À chaque montée, resserrez vos omoplates pour renforcer le haut du dos.

### b. Renforcement du bas du dos

Extension du dos. Le but de l'exercice est de renforcer les lombaires. Les mouvements doivent être de faible amplitude.

#### Comment pratiquer ?



Les points de sécurité clé sont indiqués sur la photo

1. Démarrez l'exercice allongé, le regard dirigé vers le sol.
2. Décollez progressivement les épaules, puis les bras et en même temps (ou alternativement), les jambes.
3. Le regard reste toujours dirigé vers le sol pour respecter au mieux l'axe dos-nuque-tête.
4. Revenez ensuite à votre position de départ.

## Fréquence

Une dizaine de répétitions 3 à 4 fois par semaine, c'est déjà un bon début.



## 5. Le pointeur

Il s'agit d'un exercice qui renforce les abdominaux, les dorsaux et la chaîne postérieure. Il nécessite l'engagement de plusieurs muscles et une bonne dose de concentration afin de l'effectuer dans les meilleures conditions pour un maximum d'efficacité !

### Comment pratiquer ?



Les points de sécurité clé sont indiqués sur la photo

