

Propositions d'exercices pour renforcement du haut du dos 3-4 x/sem:

1. Posture du Chat et de la Vache (Cat-Cow)

- **Position de départ** : À quatre pattes, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches.
- **Mouvement (Vache)** : Inhale profondément en creusant légèrement le bas du dos, tout en levant le regard et en abaissant le ventre vers le sol (position de la vache).
- **Mouvement (Chat)** : Exhale en arrondissant lentement ton dos vers le ciel, en rentrant le ventre et en tirant le menton vers la poitrine (position du chat).
- **Respiration** : Inspire lors de la vache, expire lors du chat.
- **Conseil** : Va lentement et avec contrôle pour maximiser l'étirement. Un mouvement une respiration
- **Répétitions** : 10 combos (dos rond et dos arqué).



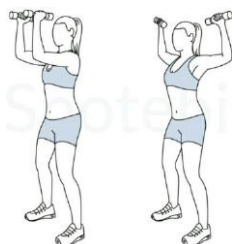
2. Étirement de l'arc supérieur

- **Position de départ** : Debout, les pieds à la largeur des hanches, bras le long du corps.
- **Mouvement** : Lève les bras vers le plafond en inspirant, puis penche doucement ton torse en arrière pour créer un arc léger. Tu devrais sentir un étirement au niveau de la poitrine et du haut du dos.
- **Conseil** : Évite de trop cambrer si tu as des douleurs dans le bas du dos.
- **Répétitions** : 10 x et tiens 5 secondes le dos arqué en respirant profondément.



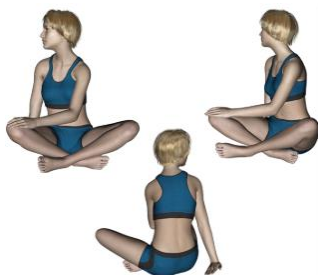
3. Tirage des omoplates

- **Position de départ** : Assis ou debout avec le dos droit, bras 90 degrés devant toi, paumes face à face.
- **Mouvement** : Tire tes coudes vers l'arrière comme si tu essayais de serrer un objet entre tes omoplates. Ton cou et ta tête doivent être alignés.
- **Conseil** : Garde le dos bien droit pendant l'exercice pour éviter de courber les épaules.
- **Répétitions** : 15 x ouvertures, fais une pause de 2-3 secondes lorsque les omoplates se rapprochent, puis relâche.



4. Rotation du tronc

- **Position de départ** : Assis sur le sol, jambes croisées ou jambes tendues devant toi.
- **Mouvement** : Tourne lentement ton tronc vers la droite, tout en maintenant les hanches stables. Utilise ton bras gauche pour accrocher légèrement ton genou droit et accentuer la rotation.
- **Maintien** : Reste dans la position pendant 5 à 10 secondes avant de revenir au centre.
- **Conseil** : Assure-toi que tes hanches restent fixes, et ne force pas trop la rotation du tronc.
- **Répétitions** : 10 x combos (droite/gauche) reste dans la torsion 5-10 secondes avant de revenir au centre. Lorsque tu inspires reviens un peu vers l'avant, gonfle l'abdomen et expires en intensifiant le "TWIST".



Propositions d'exercices pour renforcement du bas du dos 3-4 x/sem:

1. Le pont (Bridge)

- **Position de départ :** Allongée sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol et écartés de la largeur des hanches.
- **Mouvement :** Soulève lentement les hanches jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite des genoux aux épaules. Maintiens la position pendant 5 secondes.
- **Répétitions :** 15 x et maintenir la position en haut pendant 5 secondes.



2. Superman (extension du dos)

- **Position de départ :** Allongée sur le ventre, bras et jambes tendus.
- **Mouvement :** Soulève simultanément les bras et les jambes du sol, en contractant les muscles du bas du dos. Maintiens la position pendant 5 secondes.
- **Répétitions :** 8 à 12 fois.



3. Torsion lombaire allongée

- **Position de départ :** Allongée sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol.
- **Mouvement :** Ramène un genou vers une épaule, puis faire pivoter du côté opposé tout en gardant les épaules au sol. Le regard vers la direction opposée de la torsion.
- **Répéter :** 10 x de chaque côté et maintenir la torsion environ 5 secondes.



4. Étirement du piriforme (muscle des fesses)

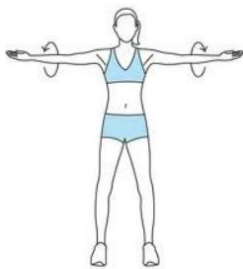
- **Position de départ** : Allongée sur le dos, genoux fléchis.
- **Mouvement** : Place ta cheville droite sur ton genou gauche et tire lentement le genou gauche vers toi.
- **Maintenir la position** : 30 secondes de chaque côté.



Propositions d'exercices pour renforcement des bras 3-4 x/sem:

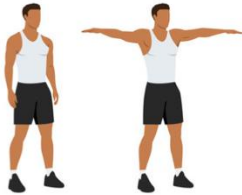
1. Cercles de bras

- **Position de départ** : Debout, bras tendus sur les côtés à hauteur des épaules, paumes vers le bas.
- **Mouvement** : Fais de petits cercles avec les bras dans le sens des aiguilles d'une montre pendant 1 minute, puis inverse le sens et fais des cercles dans le sens inverse pendant 1 minute.
- **Conseil** : Garde le dos droit et les bras bien tendus. Si tu as une bonne maîtrise, essaie de faire des cercles de plus en plus grands.
- **Répétitions** : 1 minute chaque côté. (possibilité de fractionner à 30 secondes en alternance).



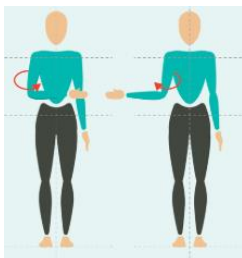
2. Élévations latérales (sans poids)

- **Position de départ** : Debout, pieds à la largeur des hanches, bras le long du corps.
- **Mouvement** : Lève les bras sur les côtés jusqu'à la hauteur des épaules, puis redescends lentement. Ne laisse pas tes bras descendre complètement entre chaque répétition.
- **Maintien** : Garde un contrôle total du mouvement, en évitant les secousses ou les élans.
- **Répétitions** : 20 répétitions (bien contrôler le mouvement surtout lors de la descente).



3. Rotation externe des épaules

- **Position de départ** : Debout, bras fléchis à 90 degrés devant toi, les coudes près du corps.
- **Mouvement** : Tourne tes bras vers l'extérieur en gardant les coudes fixes, de façon à former un angle de 90° avec tes bras. Amène-les aussi loin que possible sans forcer.
- **Maintien** : Garde la position pendant quelques secondes avant de revenir à la position de départ.
- **Répétitions** : 10 x de chaque côté.



4. Pompes (Push-ups)

- **Position de départ** : En position de planche, les mains écartées à la largeur des épaules, les jambes tendues.
- **Mouvement** : Abaisse ton corps en pliant les coudes, puis pousse avec les bras pour revenir à la position initiale.
- **Conseil** : Si c'est trop difficile, tu peux les faire sur les genoux pour alléger la charge sur les épaules.
- **Répétitions** : 15 répétitions (possibilité de faire 3 x 5).



5. Planche latérale avec rotation

- **Position de départ** : Allongée sur le côté, avec les jambes tendues et empilées l'une sur l'autre. Appuie-toi sur l'avant-bras, les coudes sous les épaules.
- **Mouvement** : Soulève ton bassin pour créer une ligne droite des pieds aux épaules. Ensuite, ouvre lentement ton bras libre vers le plafond, puis fais une rotation en ramenant ce bras sous ton tronc.
- **Maintien** : Maintiens la position de planche pendant 20 à 30 secondes de chaque côté.
- **Répétitions** : 5 à 10 répétitions de chaque côté.



6. Dips sur une chaise

- **Position de départ** : Assis sur une chaise, les mains posées sur le bord de celle-ci, les pieds à plat au sol, jambes légèrement fléchies.
- **Mouvement** : Descends ton corps en fléchissant les coudes, puis remonte en poussant avec tes bras pour revenir à la position initiale.
- **Conseil** : Garde le dos droit pendant l'exercice pour éviter de solliciter les poignets ou les épaules de façon excessive.
- **Répétitions** : 10 à 12 répétitions.



7. Oiseau (Reverse Flys)

- **Position de départ** : Debout, genoux légèrement fléchis, penché en avant à partir des hanches, avec les bras tendus vers le sol.
- **Mouvement** : Écarte les bras sur les côtés tout en serrant les omoplates, comme si tu voulais toucher un point derrière toi.
- **Maintien** : Une fois les bras ouverts, fais une pause d'une seconde, puis ramène-les lentement vers l'avant.
- **Répétitions** : 12 répétitions.



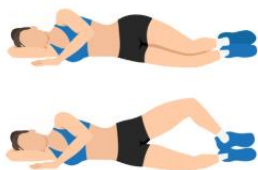
Conseils supplémentaires

- **Posture** : Assure-toi de toujours garder une bonne posture pendant ces exercices. Ne laisse pas tes épaules se hausser, et engage ton tronc pour protéger ton dos.
- **Progression** : Commence doucement et augmente les répétitions ou la durée à mesure que tes épaules se renforcent.

Propositions d'exercices pour renforcement des hanches 3-4 x/sem:

1. Ouverture de hanches en position allongée (Clamshell)

- **Position de départ** : Allongée sur le côté, les jambes légèrement fléchies à 90° et empilées l'une sur l'autre, les pieds joints.
- **Mouvement** : En gardant les pieds collés, ouvre le genou du dessus vers le plafond, puis redescends-le lentement.
- **Conseil** : Assure-toi que ton bassin reste stable et ne bascule pas en arrière.
- **Répétitions** : 15 x de chaque côté.



2. Squats (Accroupissements)

- **Position de départ** : Debout, les pieds légèrement écartés à la largeur des hanches, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur.
- **Mouvement** : Abaisse ton corps comme si tu t'assois sur une chaise imaginaire, en gardant ton dos droit. Pousse à travers les talons pour revenir à la position de départ.
- **Conseil** : Assure-toi que tes genoux ne dépassent pas la ligne de tes orteils.
- **Répétitions** : 20 répétitions.



3. Fentes avant (Lunges)

- **Position de départ** : Debout, pieds à la largeur des hanches.
- **Mouvement** : Fais un grand pas en avant avec une jambe, puis abaisse ton corps en fléchissant les deux genoux jusqu'à ce que le genou arrière effleure presque le sol. Pousse sur le talon de la jambe avant pour revenir à la position de départ.
- **Conseil** : Garde ton buste droit pendant tout le mouvement.
- **Répétitions** : 12 à 15 répétitions de chaque côté.



4. Abduction de la hanche (debout ou allongée)

- **Position de départ** : Debout, appuie-toi contre un mur ou une chaise pour t'équilibrer.
- **Mouvement** : Lève la jambe latéralement, en maintenant le pied fléchi. Redescends lentement.
- **Conseil** : Ne laisse pas ton bassin basculer, garde-le stable.
- **Répétitions** : 15 x de chaque côté.



5. Marche de l'ours (Bear Crawl)

- **Position de départ** : À quatre pattes, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches, les orteils appuyés au sol.
- **Mouvement** : Soulève légèrement les genoux du sol (environ 5 cm), puis fais avancer tes mains et tes pieds à l'avant de manière alternative, comme une marche d'ours.
- **Conseil** : Garde les hanches basses et les abdominaux engagés pendant l'exercice.
- **Répétitions** : Avance de 3 à 5 mètres, puis recule dans l'autre sens.



6. Étirement des hanches (Hip Flexor Stretch)

- **Position de départ** : En fente avant, une jambe devant l'autre, le genou arrière au sol.
- **Mouvement** : Pousse doucement les hanches vers l'avant pour étirer le fléchisseur de la hanche de la jambe arrière. Garde le dos droit.
- **Maintien** : 30 secondes de chaque côté. (2x)

