

*PROGRAMME D'EXERCICES
DYNAMIQUES A LA MAISON*



1 - LES 5 MEILLEURS EXERCICES À FAIRE À LA MAISON sans équipement

S'entraîner à la maison renferme une **foule d'avantages** ! Pas de regards, on peut bouger en **pyjama**, pas de perte de temps à se déplacer, on peut regarder **notre émission favorite** en même temps, et la **cuisine** est ensuite tout près pour sa collation ou **repas post-entraînement**. Avec tous ces arguments, on comprendra qu'il est alors facile de s'entraîner 2 à 3 fois /semaine malgré un emploi du temps chargé. Vous n'avez plus d'excuses.

Échauffement : Les genoux



Faites 3 séries de **30 secondes**
avec **30 secondes de repos**.

Vous avez peut-être déjà vu les sprinters aux olympiques le faire, lever les genoux bien hauts est un excellent échauffement.

Que ce soit tranquillement ou avec vitesse, lever le genou requiert beaucoup de force de la hanche, travaille aussi les abdominaux et bien sûr les jambes. On peut y ajouter un mouvement de bras comme à la course

Cuisses et fesses : Les fentes



Faites **3 séries de 12 à 15 répétitions**
avec **45 secondes de repos**

Les fentes (ou « lunges » en anglais) sont un bon exercice pour muscler les fesses et les cuisses. En plus, dans tous les sports il s'avère un allier de taille pour donner de la force à nos jambes. Une belle option est de les faire dynamiques.

Faites un grand pas en avant, appuyez bien sûr le talon avant, **descendez bas**, et remontez avec explosion.

Pectoraux : Les pompes inclinés



Faites 3 séries de **6 à 10 répétitions** avec **1 minute de repos**.

Pour le haut du corps, les bras, les pectoraux et les épaules, il n'y a rien de mieux que les pompes inclinées. En plus, les abdos sont engagés pendant le mouvement (une pierre deux coups!)

Les mains sur le bord de votre chaise de cuisine, les orteils bien ancrés au sol, le corps droit, descendez avec les coudes vers l'extérieur tranquillement vers la chaise. Prenez soin de bien inspirer et de vous concentrer. Ce n'est pas un exercice facile pour les filles, ne soyez pas gênées, ça va s'améliorer dans les prochaines semaines !

Dos : Le TYI



Faites **3 séries de 12 à 15 répétitions** (chaque mouvement compte pour 1 répétition) avec **1 minute de repos**.

Le dos est la région musculaire la plus compliquée à travailler à la maison quand on a peu d'équipements. Mais nous avons quand même une tonne de solutions! Voici le TYI. Les lettres symbolisent la position des bras.

Debout, inclinez-vous vers l'avant, presque le tronc parallèle au sol. Maintenant, montez les bras vers le haut, sur le côté, pour former un T. Revenez vers le sol, ensuite même chose, mais les bras vers les coins de la pièce, pour former un Y. Revenez vers le sol, le dernier remontez les bras collés en haut de la tête, pour former un I. Prenez soin de toujours pointer les pouces vers le ciel.

Les abdominaux : Le Russian Twist



Faites 3 séries de **15 à 20 répétitions** (chaque côté compte pour une) avec **30 secondes de repos**.

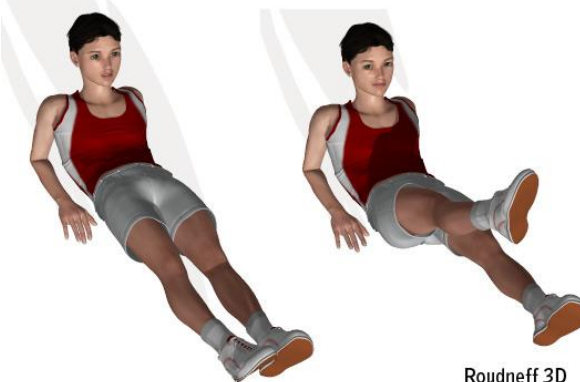
Pour les exercices d'abdominaux, le choix est immense ! Le Russian Twist permet de bien contracter nos muscles, de travailler le grand droit et les obliques en même temps ! En plus, cet exercice nous aide aussi pour plusieurs sports tels que le ski, la planche à neige, tennis, course, etc.

Sur les fesses, en angle de 45 degrés avec le haut du corps, les jambes un peu fléchies, les talons au sol (ou dans les airs pour les plus avancées de vous), les mains devant soi, prenez soin de bien tourner les épaules et la tête d'un côté, et ensuite de l'autre. Respirez bien et concentrez-vous à garder les abdominaux bien serrés pendant l'exercice.

2- Exercices avec une chaise

Battements de jambes

au dessus et en dessous du plan de la chaise.
Dos bien droit, abdominaux serrés



Roudneff 3D

Pieds joints
passer au dessus puis en dessous
du plan de la chaise.
Dos bien droit, abdominaux serrés



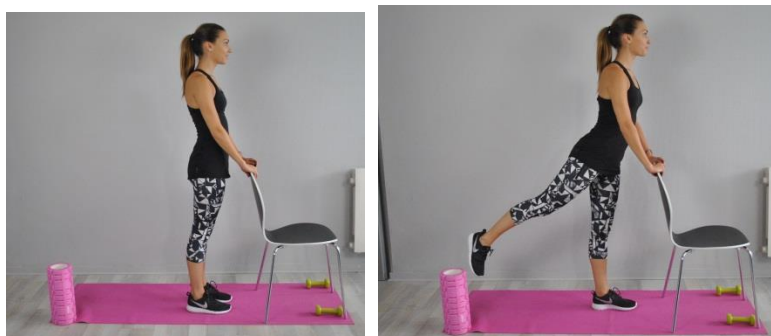
ROUDNEFF

Pieds joints
passer à gauche puis à droite
du plan de la chaise.
Dos bien droit, abdominaux serrés



Roudneff 3D

Grand fessier



Moyen et petit fessier



Triceps



Lever de bassin



Pompages



Monter et descendre de la chaise



Squats



Fentes



3- MON NOM, MON DEFI

Fais tous les exercices qui correspondent aux lettres de ton prénom ET de ton nom !

Prends une pause de 15 secondes entre chacune des lettres.

A - gainage 45 secondes

B- 50 jumping jacks

C- 30 squats

D- 20 fentes avant en alternant gauche/droite (10 de chaque côté)

E- Chaise au mur 1 minute

F- 15 push-up

G – 20 rotations de buste en flexion

H- 20 squats

I – 30 jumping jack

J – gainage 45 secondes

K – 10 push-up

L – Chaise au mur 1 min 30

M – 20 burpees

N – 25 squats

O – 30 rotations de buste en flexion

P- 40 fentes avant en alternant gauche/droite (20 de chaque côté)

Q- gainage 1 min

R – 15 push up

S- 20 fentes avant en alternant gauche/droite (10 de chaque côté)

T – 30 rotations de buste en flexion

U – 40 jumping jack

V - Chaise au mur 1 min

W – 20 burpees

X – 60 jumping jack

Y – gainage 1 min

Z – 20 push up

Explications des exercices en images

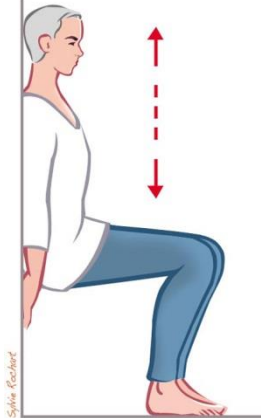
BURPEES :

lettres M, W



CHAISE AU MUR :

lettres E, L, V



**FENTES AVANT EN ALTERNANT
GAUCHE / DROITE :**

lettres D, S, P



GAINAGE :

lettres A, J, Q, Y



JUMPING JACK :

lettres B, I, U, X

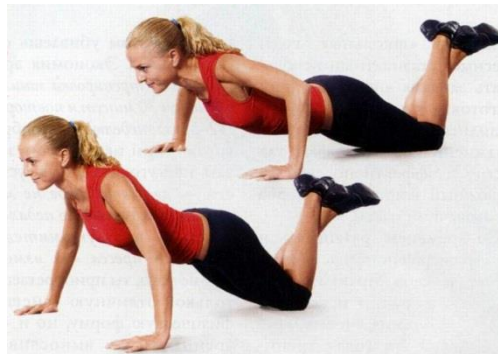


PUSH UP :

lettres F, K, R, Z

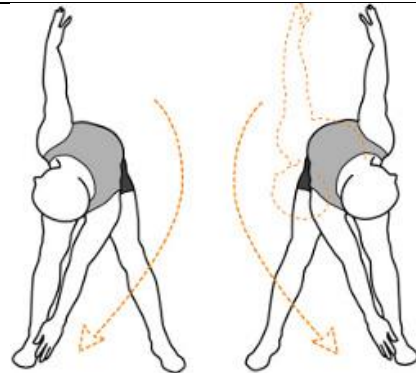


ou



ROTATIONS DE BUSTE EN FLEXION :

lettres G, O, T



SQUATS :

lettres C, H, N



TOUJOURS S'ÉTIRER APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

- Regarder une vidéo de stretching sur internet
- Revoir les étirements donnés dans le petit livret pour la marche
(Disponible dans la salle d'attente ou à l'accueil de la maison médicale)
ou encore sur notre site : <http://mmkattebroek.be/>)