

Chaise

Bien plaquer son dos et les jambes sont à 90°

Ajouter du poids (prendre un ou plusieurs livres que l'on tient sur sa poitrine)



Squat

Garder le dos droit et gainé. Attention de ne pas descendre plus bas que 90° afin de protéger ses genoux

Ajouter du poids en tenant des livres ou autres collés sur sa poitrine



fente avant

Bien rester gainé durant l'exercice (rentrer le nombril)
Main sur les hanches, descendre à 90° et pousser pour revenir pieds joints changer de jambe à chaque fois

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



Squat sauté :

Faire un squat : descendre en stoppant la descente à 90°. La poussée (extension) doit être dynamique afin de faire un saut

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



Squat avec extension bras :

Tenir un poids avec ces deux mains
Faire un squat : descendre en stoppant la descente à 90°. La poussée (extension) doit être dynamique . Le bras doivent se tendre au dessus des épaules

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti
Augmenter le poids



Soulevé de terre:

Tenir un poids avec ces deux mains
Descendre les poids vers le sol en gardant le dos bien gainé et plan. C'est la flexion au niveau des hanches qui permet de se baisser
Ca travaille les ischio et les fessiers

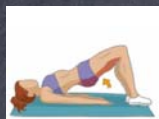
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti
Augmenter le poids



Levé de jambe fessiers

Lever la jambe en étant bien dans l'axe. Attention de ne pas trop cambrer

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti
Ajouter des lests au chevilles ou élastiques de musculation si vous avez



relevé fessiers

Etre bien gainé et aligné. Attention de bien retenir la descente
Exo à faire à droite puis à gauche

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti
Ajouter des lests au chevilles ou élastiques de musculation si vous avez



Levé de jambe fessiers

Se relever jusqu'à alignement, attention de retenir la descente

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



levé bassin

Etre bien gainé. Partir de la position pieds mains au sol et tendre ses jambes

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



Fessier

Partir en position 4 pattes, tendre jambes et bras opposées. Ne pas cambrer en lançant la jambe vers le haut. Etre à l'horizontale

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



Levé jambe côté

Debout rester bien gainé, tenir un ballon comme sur l'image. Ne pas monter au-delà de l'horizontal

Enlever le ballon pour rendre l'exercice plus facile