

Fiche exercices – Semaine n°1

Je module l'intensité de l'exercice si besoin !

Exercice n° 1 : Gainage

En appui sur les avant-bras, je maintiens la position en contractant les fessiers pour éviter des douleurs aux lombaires (muscles du bas du dos). Le regard est en direction de mes mains. Mes coudes sont alignés à mes épaules.



Exercice n°2 : Relevé de bassin

Sur le dos, jambes fléchies, pousser avec les talons au sol pour relever le bassin.

Dès que mon bassin est aligné avec mes genoux et mes épaules, je ne cherche pas à aller plus loin pour éviter de me faire mal au dos.



Trop facile ?

Je **complexifie** !

- En appui sur un seul pied, je tends mon autre jambe
- Je cherche à tendre alternativement mon bras face à moi légères impulsions à chaque montée de genoux

Trop difficile ?

Je **simplifie** !

- Je maintiens le gainage en posant mes genoux au sol
- Je pose mes avant-bras OU mes mains à plat sur une surface surélevée et stable (lit, canapé, table)

Trop facile ?

Je **complexifie** !

- Je relève mon bassin à l'aide d'un seul pied, mon autre jambe est tendue vers avant
- je peux mettre un poids à plat sur mes hanches (dictionnaire, bouteille d'eau bien fermée..)

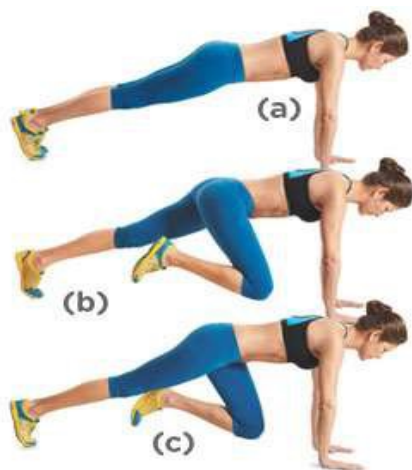
Trop difficile ?

Je **simplifie** !

- Je réduis l'amplitude de mon mouvement, je ne vais pas jusqu'en haut

Exercice n°3 : Mountain Climber

En position pompe, mains à plat, j'oriente alternativement de manière rythmée mes genoux vers le coude opposé. Je garde toujours un pied au sol. (montées de genoux horizontales). Attention à bien serrer les abdominaux pour protéger le dos !



Exercice n°4 : Pompes

Mains à plat et sur la pointe des pieds, fléchir sur les bras et repousser le sol de manière continue. Pousser sur le bas de la paume de la main pour favoriser un travail des muscles pectoraux.



Trop facile ?

Je **complexifie** !

Je sautille à chaque fois que je lève mes genoux.

Trop difficile ?

Je **simplifie** !

Prendre appui avec les mains sur une surface surélevée.

Trop facile ?

Je **complexifie** !

Réaliser des pompes claquées ; ou pompes à une main ; ou pompes en rapprochant les mains.

Trop difficile ?

Je **simplifie** !

- Je prends appui sur une surface surélevée voire contre un mur (debout face à un mur avec les appuis au moins à 50cm du mur).
- Je pose mes genoux sur un tapis ou une serviette

Exercice n°5 : Burpees

Debout, je vais aller au sol pour faire une pompe, puis je me relève en réalisant une impulsion / un saut vers le haut.
Attention à bien maintenir son dos (image 3) pour éviter de former une gouttière !
Lors de l'impulsion, je frappe mes mains l'une contre l'autre au dessus de la tête avec le regard à l'horizontal.
Les 2 pieds sont envoyés en même temps en arrière.



Trop facile ?

Je **complexifie** !

Lors de l'impulsion, je regroupe mes genoux vers ma poitrine.
Je peux réaliser une pompe claquée.

Trop difficile ?

Je **simplifie** !

- Je peux ne pas réaliser de pompe
- Je peux ne pas sauter quand je me relève