

PRÉSENTATION EXERCICES GYMNASTIQUE

Séance de Léa - Renforcement musculaire

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DU HAUT DU CORPS

EXERCICES BRAS

Avec haltères

1 à 2 séries de 10 mouvements

Dos bien droit, coudes collés au corps. Plier les coudes en ramenant les paumes de mains vers les épaules.

Dos bien droit, mains à l'extérieur des épaules, coudes à 90° positionnés en-dessous de l'haltère. Tendre les bras au-dessus de la tête en poussant les haltères en ligne droite. Redescendre lentement.



EXERCICES BRAS

Avec élastique

1 à 2 séries de 10 mouvements



Placer l'élastique au niveau des poignets, tendre les bras vers le ciel. Mettre en tension l'élastique.

Mouvement de tir à l'arc.

Main du haut : nuque
Main du bas : lombaires
Le bras du bas reste immobile, celui du haut travaille en réalisant des extensions du coude.



EXERCICES DOS/ABDOMINAUX



2 séries de 15 à 30 secondes

- Se positionner sur les pointes des pieds et les avant-bras en planche. Exercice réalisable sur les genoux.
- Gainage latéral : coude placé en dessous des épaules. Garder l'alignement droit tête/bassin/genou/pied.
- Pont (dos/abdominaux/fessiers). Garder l'alignement droit tête/bassin/genou.
- Se positionner allongé sur le ventre, les bras et les jambes tendus. Regarder au sol pour ne pas créer de tension.



EXERCICES DOS/ABDOMINAUX



2 séries de 15 à 30 secondes

Allongé sur le dos, plier les genoux à 90°, mettre les mains sur les cuisses. Contracter les abdominaux en ramenant le nombril vers la colonne vertébrale. Effectuer un mouvement de force vers le torse avec les jambes et résister avec les mains.

Allongé sur le dos, bras au-dessus des épaules, genoux/hanches pliés à 90°. Contracter les abdominaux en ramenant le nombril vers la colonne vertébrale. Descendre un bras et la jambe opposée. Revenir à la position initiale puis effectuer le même mouvement de l'autre côté.



EXERCICES DOS/ABDOMINAUX

À quatre pattes, les mains posées au sol sous les épaules et les genoux sous les hanches. Contractez les abdominaux et ne pas creusez le bas du dos. Lever un bras et la jambe opposée. La jambe et le bras sont alignés avec le dos et parallèles au sol. Tenir la position au moins 1 à 2 secondes. Revenir à la position initiale avant d'effectuer le même mouvement de l'autre côté.



Simplification : lever un bras, revenir à la position initiale puis lever une jambe.



EXERCICES OBLIQUES

1 à 2 séries de 10 mouvements

●
Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, s'incliner sur le côté en allant chercher son genou avec sa main sans incliner le buste vers l'avant ou l'arrière.

Simplification :

- S'asseoir sur une chaise

Complexification :

+ Ajouter du poids dans chaque main



RENFORCEMENT MUSCULAIRE DU BAS DU CORPS

1 à 2 séries de 10
mouvements

EXERCICES JAMBES

Avec élastique

Debout ou allongé :

Plier le genou vers l'arrière (ischio-jambiers)

Écarter la jambe vers l'extérieur (abducteur)

Lever de genou, vers l'avant en pliant le genou (quadriceps/psoas)



EXERCICES JAMBES

Avec élastique

Extension latérale de hanche :

Se positionner debout, jambes écartées à largeur des hanches, placer l'élastique au niveau des chevilles. Placez vos mains sur vos hanches.

À l'inspiration, levez votre jambe gauche sur le côté, en veillant à garder le reste du corps bien droit.

À l'expiration, ramenez votre jambe gauche dans sa position initiale, sans toucher le sol du pied.

Squat :

Placer l'élastique sous les genoux afin de mettre une résistance et réaliser un squat.



EXERCICES JAMBES

Avec élastique

Fire Hydrant :

Se positionner à quatre pattes et placer l'élastique au-dessus des genoux.

À l'inspiration, levez la cuisse droite, sans déplier le genou. Le dos doit rester bien droit et les mains au sol.

À l'expiration, redescendez la cuisse, sans poser votre genou à terre.

Back kicks :

Mettez-vous à quatre pattes, genoux et mains bien ancrés au sol, dos droit.

Passez votre pied droit dans l'une des extrémités de l'élastique, tandis que vous tenez l'autre extrémité dans votre main droite.

À l'inspiration, tendez votre jambe en arrière, de sorte qu'elle soit dans le prolongement de votre dos.

À l'expiration, redescendez votre jambe, sans toucher le sol avec votre genou.



EXERCICES JAMBES

Avec élastique

Lever de jambe :

Couchez vous sur le côté, en équilibre sur votre avant-bras gauche et votre jambe gauche. Passez l'élastique autour de vos chevilles.

À l'inspiration, levez votre jambe droite le plus haut possible, en veillant à ce que votre hanche droite reste bien dans l'axe du corps.

À l'expiration, redescendez la jambe, sans la poser sur l'autre.



EXERCICES JAMBES

Squat

Debout, dos droit, jambes tendues à largeur d'épaule avec les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur. Regarder devant vous. Fléchir les jambes (genoux et hanches). Les genoux ne doivent pas aller vers l'intérieur, ni dépasser les pointes des pieds. Attention à garder le dos droit. Expirer lors de la descente et inspirer lors de la montée.



Simplification :

- Réduire la flexion des genoux ainsi que la descente pour faciliter l'exercice.

Complexification :

- + Maintenir la position quelques secondes pour accentuer l'exercice.



EXERCICES JAMBES

Fente avant

Debout, dos droit, jambes écartées de la largeur du bassin, faites un grand pas vers l'avant, puis réalisez une flexion de jambe jusqu'à obtenir un angle de 90° au niveau du genou avant. Dans cette position, votre genou doit être aligné avec le pied et ne doit pas dépasser votre pointe de pied. Votre jambe arrière est parallèle au sol, en appui sur votre pointe de pied. Enfin, pousser avec votre jambe arrière afin de revenir à la position initiale.

Simplification :

- Réduire la flexion des genoux ainsi que la descente

Complexification :

- + Maintenir la position quelques secondes

