

Renforcement musculaire

Les membres inférieurs : NIVEAU 4

Séance sur TAPIS



Renforcement musculaire : Relevé de bassin

Les muscles ciblés : Les ischios-jambiers et les grands fessiers



Consigne : Allongez-vous sur le dos sur un tapis de sol. Les jambes sont pliées et les pieds posés au sol. Levez le bassin vers le haut. Les fessiers sont contractés et le ventre rentré. Expirez lorsque vous levez les fesses.

Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 3 à 4 fois l'exercice.



Renforcement musculaire : Le ciseau

Les muscles ciblés : Les quadriceps (+ abdominaux)



Consigne : Allongez-vous sur le dos sur un tapis de sol. Les jambes tendues allongées au sol, le ventre rentré et les pieds fléchis. Un élastique est accroché à chaque cheville. Montez la jambe tendue puis redescendez-la. Il ne faut pas que le bas du dos se creuse (redescendez la jambe avant) ! Expirez lorsque vous levez la jambe.

Répétez le mouvement 8 à 12 fois et changez de côté. Faites 3 à 4 fois l'exercice.

Renforcement musculaire

Les membres inférieurs : NIVEAU 4

Séance sur TAPIS



Renforcement musculaire : Abduction de la hanche

Les muscles ciblés : Les petits et moyens fessiers



Consigne : Allongez-vous sur le côté sur un tapis de sol. Allongez le bras au sol pour reposer votre tête et la jambe la plus près du sol est fléchie et la jambe du dessus est tendue et le pied pointé. Ecartez la jambe tendue de l'autre vers le plafond. Expirez lorsque vous levez la jambe. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et changez de côté. Faites 3 à 4 fois l'exercice.



Renforcement musculaire : Adduction de la hanche

Les muscles ciblés : Les adducteurs



Consigne : Allongez-vous sur le côté sur un tapis de sol. Allongez le bras au sol pour reposer votre tête et la jambe la plus éloignée du sol est fléchie et la jambe du dessous est tendue. Rapprochez la jambe tendue au sol vers le haut. Expirez lorsque vous levez la jambe. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et changez de côté. Faites 3 à 4 fois l'exercice.