

Autoprogramme de renforcement musculaire





Conseils pratiques avant de commencer...

- Ce programme peut être réalisé chez vous et nécessite peu de matériel
- Hydratez vous avant, pendant et après l'exercice
- Ces exercices sont à réaliser 3 fois par semaine avec des séances de 20 min
- Ces exercices ne doivent pas être fait en cas de fièvre
- Si vous présentez des douleurs ou une crampe lors de la pratique faite une pause
- Augmentez progressivement le nombre de série sans aller trop vite



EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- Les exercices seront réalisés par 6 séries de 5 à 10 répétitions avec au moins 1minute trente de repos entre les séries
- Le temps de repos est indispensable et permettra d'aller jusqu'au bout de la série
- Le nombre de série augmentera progressivement selon vos progrès



EXERCICES RESPIRATOIRES

- Avant de débuter vos exercices nous vous proposons des exercices respiratoires
- Cet exercice est à pratiquer au début et à la fin de chaque séance, il permet d'entretenir le diaphragme
- À l'inspiration les poumons se gonflent et le ventre se soulève
- A l'expiration les poumons se vident et le ventre rentre

Travail respiratoire

allongez vous sur le dos, un coussin sous la tête, les cuisses fléchies, les bras le long du corps

Inspirez par le nez, gonflez vos poumons et sortez le ventre

Aidez vous d'un poids (500g à 1kg) placé sur le ventre pour bien ressentir le mouvement

Expirez par la bouche pour vider vos poumons et rentrez le ventre



Renforcement musculaire global des membres supérieurs « push-up »



En position assise , les mains en appui de chaque côté de la chaise (sur le siège ou les accoudoirs), poussez sur vos deux bras pour décoller les fesses et les cuisses du siège et tenez la position au moins 15 sec puis relâchez



Renforcement musculaire global des membres supérieurs « push-up »

En position assise , les mains en appui de chaque côté du fauteuil (sur les mains courantes ou les accoudoirs), poussez sur vos deux bras pour décoller les fesses et les cuisses du siège et tenez la position au moins 15 sec puis relâchez

Pensez à mettre les freins avant de faire cet exercice



Renforcement musculaire abdominaux

En position allongée sur le dos
les bras croisés sur la poitrine,
genoux fléchis pour bien
stabiliser le bassin



Décollez la tête et les épaules
du sol en restant dans l'axe et
tenez la position au moins 15
sec puis relâchez



Renforcement musculaire abdominaux

Assis sur le rebord d'une table ou du lit, laissez vous pencher en arrière en levant les genoux et tenez la position au moins 15 à 20 secondes puis relâchez



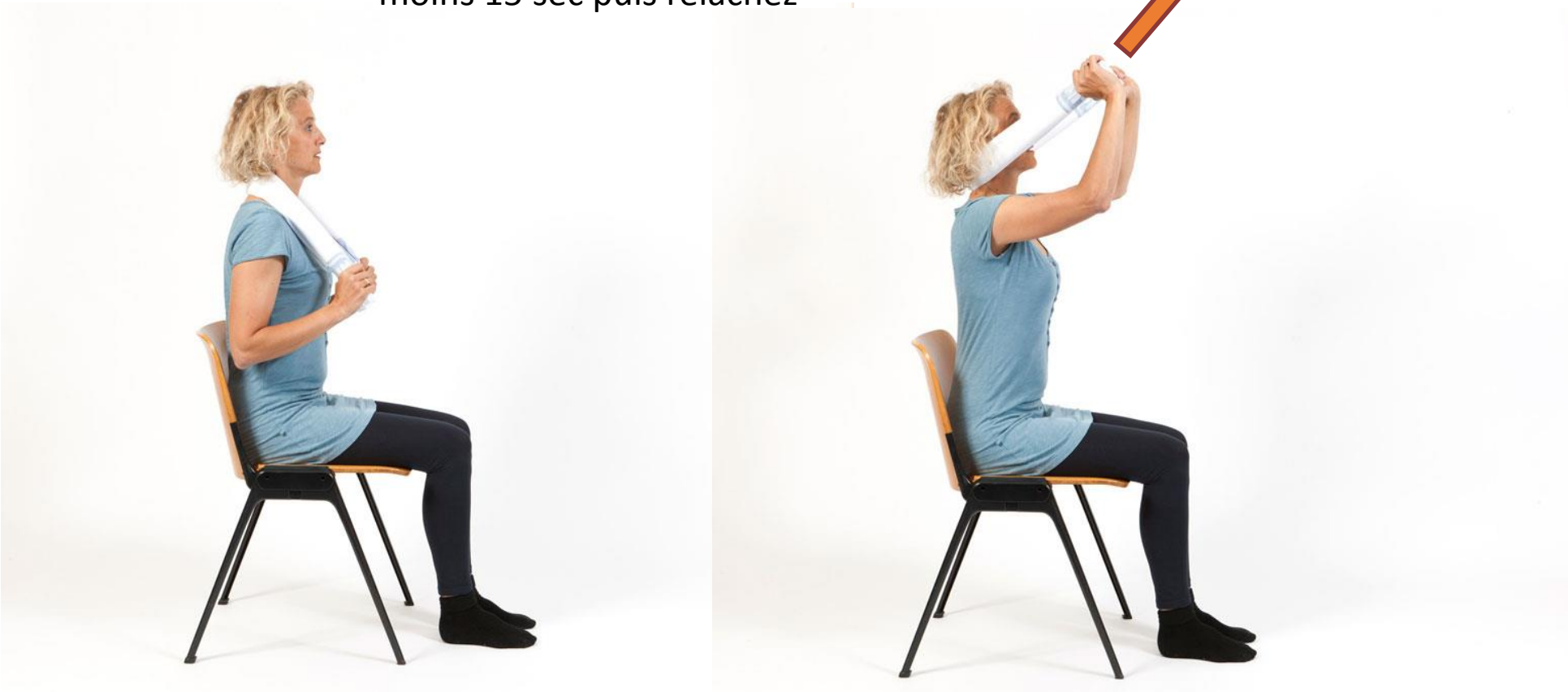
Renforcement musculaire: autograndissement sur apnée inspiratoire

En position assise prenez une grande inspiration par le nez en vous grandissant au maximum et bloquer en fin d'inspiration, tenez au moins 15 sec puis relâchez



Renforcement des muscles érecteurs du rachis

En position assise, placez une serviette sous la base de la tête et tirez sur les deux extrémités dans un axe de 45° en vous grandissant au maximum, tenez la position au moins 15 sec puis relâchez



Renforcement des extenseurs de hanches (grand fessier)



En position allongée sur le dos les bras le long du corps, genoux fléchis puis décollez les fesses du sol et tenez la position au moins 15 secondes puis relâchez



Renforcement musculaire des abducteurs de hanches (moyens fessiers)

En position allongé sur le côté, avec un appui antérieur et une jambe replié pour vous stabiliser, lever le membre inférieur dans son ensemble et tenez la position au moins 15 sec puis relâchez

Faites les même exercice avec la jambe opposée



Renforcement musculaire des fléchisseurs de hanches (psoas)

En position allongé sur le dos, un coussin sous la tête et les genoux, ramenez le genou vers vous et tenez la position au moins 15 sec puis relâchez

Faites les même exercice avec la jambe opposée



Renforcement musculaire des extenseurs de genoux (quadriceps)

En position assise, en appui de chaque côté du siège pour vous stabiliser, tendez le genou et tenez la position au moins 15 sec puis relâchez

Faites les même exercice avec la jambe opposée



Renforcement des fléchisseurs de genoux (ischio-jambiers)

En position allongé sur le ventre, en appui sur vos coudes

Ramenez la jambe vers vous et tenez la position au moins 15 sec puis relâchez

Faites les même exercice avec la jambe opposée



Renforcement musculaire des releveurs de pieds (tibial antérieur)

Debout devant une chaise en appui sur le dossier, décollez les avant pieds et orteils du sol en restant en appui sur vos talons, tenez la position au moins 15 sec puis relâchez



Renforcement musculaire des triceps suraux

Debout devant une chaise en appui sur le dossier, mettez vous sur la pointe des pieds, tenez la position au moins 15 sec puis relâchez



Travail des transferts assis debout



Pliez les jambes, penchez vous en avant et poussez sur vos jambes, voire sur le siège ou les accoudoirs pour vous lever

