
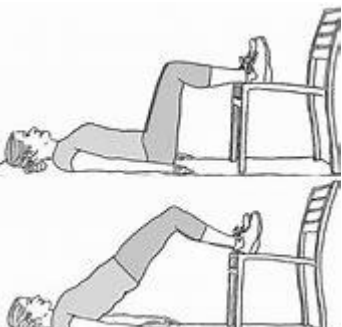







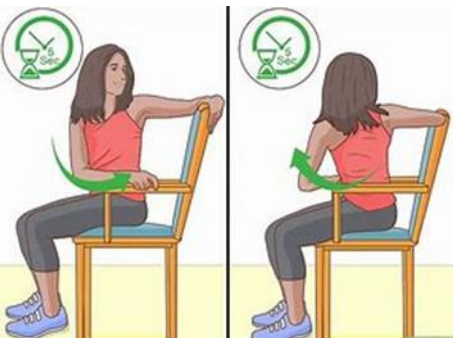

## Mouvements spécifiques à réaliser à la maison.




Outil : une chaise STABLE et / ou fauteuil plastique de jardin




<b>Dessin</b>	<b>Muscles travaillés</b>	<b>Déroulement et consignes</b>	<b>Sécurité</b>
<p><b>1</b></p>	<p>Triceps                      Haut du dos                      L'ensemble des deltoïdes                      Pectoraux                      Psoas-iliaques</p>	<p>Mouvements de Dips                      Être assise sur la chaise, en tenant l'assise, glissez vers l'avant.                      Les jambes sont pliées à angle droit, pliez et tendez les bras en restant assez près de la chaise                      Réalisation :                      10 flexions répétées 3x</p>	<p>Ne pas lever le bassin.                      Gardez le poids du corps en arrière, vers la chaise.                      Soufflez à l'extension des bras.  <b>La chaise doit rester stable.</b></p>
<p><b>2</b></p> <p>(4)</p>	<p>Quadriceps                      Psoas-iliaques                      Fessiers                      Sangle abdominale et dorsale</p>	<p>Poids du corps en avant, posez le pied D en entier sur l'assise, puis le G.                      Descendre le D et le G.  <u>Réalisation :</u>  <b>Montez 10x avec le pied D</b>  <b>Monter 10x avec le pied G</b>  <b>Puis alterner la montée, une x avec le pied D, une x avec le pied G.</b>  <b>Répétez cette alternance 10x</b></p>	<p><b>Ne pas avoir le vertige !</b>                      Bien poser le pied sur l'assise.                      Portez le poids du corps en avant en montant.                      A la descente poser l'avant pied et le pied entier.                      Soufflez à la montée.  <b>La chaise doit bien être stable.</b></p>

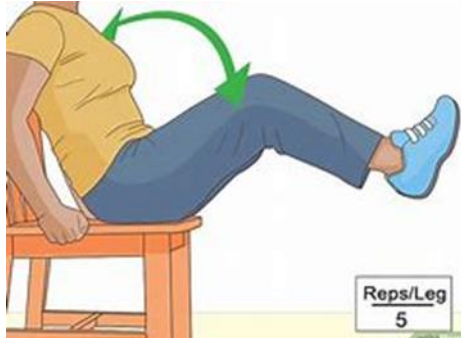


<p><b>3</b></p> 	<p>Quadriceps Bas du dos Psoas-iliaques Léger travail des adducteurs dans leur fonction d'étirement.</p>	<p>Variante du travail des quadriceps. Être de profil à la chaise. Une jambe tendue dont le pied est posé sur l'assise sur l'arête interne. L'autre pied assez éloigné de la chaise, buste penché légèrement en avant, mains tenues devant, pliez la jambe dont le pied est au sol. <u>Réalisation :</u> <b>10 flexions d'un côté et 10 flexions l'autre</b> <b>Répétez l'ensemble 3x</b></p>	<p>Tenir l'équilibre. Gardez le buste légèrement en avant. Regard devant soi. Soufflez dans l'effort à la flexion de la jambe.</p>
<p><b>4</b></p> 	<p>Fessiers Psoas-iliaques Bas et haut du dos Mollets</p>	<p>Allongé devant la chaise, être en angle droit, les pieds jusqu'aux tendons d'Achille sur l'assise, les bras sont allongés le long du corps. <u>Réalisation :</u> <b>Décollez en soufflant les fessiers et le dos du sol en s'appuyant sur les talons, puis ramenez légèrement le dos et les fessiers vers le sol.</b> <b>Répétez 10x 3 l'exercice</b></p>	<p>Attention aux cervicales. Vigilance aux lombaires. Maintenir la contraction abdominale pour éviter de cambrer à la descente. La chaise calée contre un mur.</p>
<p><b>5</b></p> 	<p><b>Gainage ventral</b> Abdos obliques Grands droits Tout le dos Fessiers Quadriceps Ischio jambiers</p>	<p>En appuis sur les avant-bras sur l'assise, position de la planche. Les jambes jointes ou écartées bassin. <u>Réalisation :</u> <b>2 façons de procéder.</b> <b>1<sup>ère</sup> :</b> <b>Rester en gainage 10"</b> <b>répétez 3x</b> <b>2<sup>ème</sup> :</b> Monter et descendre légèrement le bassin. <b>10x répétez 3x</b></p>	<p>Respirez normalement Gardez le poids du corps en avant. Bien se concentrer sur le gainage en montant le bassin. Évitez que les pieds glissent en arrière.</p>

<p><b>6</b></p> 	<p>Moyens et petits fessiers          Quadriceps Léger travail des adducteurs.</p>	<p>Mouvements d'abduction de la hanche (<i>élévation sur le côté</i>). La jambe est soit pliée soit tendue.          La jambe d'appui légèrement pliée, les 2 cuisses sont pratiquement au même niveau, levez et baissez cette jambe.  <u>Réalisation :</u>  <b>20 mouvements par jambe, répétez 3x</b></p>	<p>Être bien droite, Ne pas cambrer, Lors de l'élévation de la jambe ne pas basculer le poids du corps à l'opposé de la jambe qui travaille.          Soufflez lors de la contraction quand la jambe se lève.</p>
<p><b>7</b></p> 	<p>L'ensemble des muscles de l'abdomen et dos sont engagés ainsi que :          Fessiers          Quadriceps          Mollets          Ceinture scapulaire          Triceps</p>	<p>Gainage ventral, variante en appui mains.          Ici les pointes de pied peuvent être décollées.  <u>Réalisation :</u>  <b>Maintenir le gainage 10" x 3</b></p>	<p>Ne pas cambrer et maintenir la planche.          Attention aux poignets, le poids du corps dessus peut être inconfortable !!</p>
<p><b>8</b></p> 	<p>Grands droits          Psoas-iliaques          Quadriceps          La région des cervicales.</p>	<p>Mollets sur l'assise, il n'est pas utile de croiser les jambes, allongez le dos au sol, les mains sont derrière la nuque, le regard au-delà des genoux, décollez le haut du dos, les omoplates <u>en allant vers les lombaires</u> et revenir sur le sol, sans y poser la tête.  <u>Réalisation :</u>  <b>En soufflant dans l'effort, décollez les omoplates et revenir 20 x et répétez 3x</b></p>	<p>Attention aux cervicales.          Ne pas tirer la tête avec les mains.          Le ressenti est sur les abdos, <b>si douleur dans le dos, arrêtez !!</b>  <b>Ne pas décoller les lombaires du sol.</b></p>

<p><b>9</b></p> 	<p>Muscles obliques Grand dorsal Sont engagés : Les psoas-iliaques et les quadriceps</p>	<p>Assise à l'égyptienne, cad tout à angle droit, au bord de la chaise, le dos ne touche pas le dossier, les jambes respectent l'écartement du bassin. Pivotez sur le côté D en insistant sur l'épaule D qui induit le mouvement et permet ainsi une rotation plus aisée, puis revenir face. Puis idem à G. <u>Réalisation :</u> <b>20x à D</b> <b>20x à G</b> <b>Puis alterner, 1x à D, 1x Ag</b> <b>Répéter 3x</b></p>	<p>Restez bien droite. Le bassin, les jambes ne bougent pas. Le regard peut rester face, il n'est pas nécessaire de tourner à chaque mouvement réalisé, la tête.</p> <p><b>Attention au dos si douleur, arrêtez !</b></p>
		<p><b>Variante du mouvement de rotation.</b></p>	<p>L'avantage est le repère entre le dossier et l'accoudoir. Cela permet de réaliser une amplitude plus grande du mouvement. Ne pas entrainer le bassin</p>
<p><b>10</b></p> 	<p>Muscles obliques dans son ensemble notamment le carré des lombes, Muscles du haut du dos. Sont aussi engagés pour le maintien de la posture, les quadriceps et les psoas-iliaques</p>	<p>Utilisation du poids des bras. Assis au bord de la chaise, les jambes de l'écartement du bassin, les pieds bien à plat sur le sol. Bien tendre les bras au-dessus de la tête, se tenir les mains (les bras font partis intégrants de l'ensemble du buste, ils sont sa continuité), s'inclinez d'un côté puis de l'autre. <u>Réalisation :</u> <b>Faire 20 inclinaisons à D en arrêtant le mouvement au milieu et pareil à G.</b> <b>Ensuite alternez 20 inclinaisons à D et à G.</b> <b>A répétez chaque fois 3</b></p>	<p>Être bien assis, Ne pas décoller le fessier opposé à l'inclinaison, Gardez les bras tendus, dirigés vers le haut et collés aux oreilles, soufflez dans l'inclinaison</p>

<p><b>11</b></p> 	<p>Quadriceps Psoas-iliaques Les abdos inférieurs engagés Le dos doit être bien droit et aligné.</p>	<p>Avec ou sans élastique. Être assis au bord de la chaise, c'est plus facile pour la flexion du genou, cela libère davantage l'articulation. <u>Réalisation :</u> <b>Tendez et pliez la jambe.</b> <b>20 flexions à D et 20 à G.</b> <b>Et selon les 2 jambes ensemble en reculant légèrement.</b> <b>Répétez 3x le tout</b></p>	<p>Soufflez dans l'effort, Si possible bien tendre la jambe qui travaille, Conservez le dos le plus droit possible. Le pied est souvent flexe.</p>
<p><b>12</b></p>  	<p>L'ensemble du dos Les deltoïdes Les pectoraux Les muscles obliques, Le psoas-iliaque est mis en tension</p>	<p>Être derrière la chaise, les 2 mains bras tendues sur l'arête du dossier, les jambes sont écartées bassin et tendues voire un peu pliées. Reculez de façon à être en angle droit, le dos et les bras au niveau des oreilles, le regard vers le sol. <u>Réalisation :</u> <b>Levez et baissez le bras.</b> <b>20 x bras D</b> <b>20 x bras G</b> <b>Et faire un travail alterné.</b> <b>Répétez 3x</b></p> <p><b>Variante du mouvement</b> avec une rotation du buste sur le côté. Les jambes sont légèrement pliées. Démarrez le mouvement comme précédemment.</p>	<p>Le corps est bien aligné et doit le rester. Soufflez en levant le bras. Pour soulager les ischio-jambiers et le dos les jambes peuvent être un peu pliées.</p> <p>Le bras reste toujours collé à l'oreille. Soufflez à l'ouverture du buste sur le côté, Le regard suit le mouvement.</p>

<p><b>13</b></p> 	<p>Quadriceps Psoas-iliaques Ischio-jambiers</p>	<p>Être debout devant la chaise, les jambes écartées bassin, posez le coup du pied D sur l'assise, le pied G bien à plat au sol, les jambes sont légèrement pliées. <u>Réalisation :</u> <b>Pliez et tendez la jambe dont le pied est au sol, l'autre se plie par voie de conséquence.</b> <b>20 flexions avec le pied G au sol</b> <b>20 flexions avec le pied D au sol</b> <b>Répétez l'ensemble 3x</b></p>	<p>Maintenir l'équilibre, sinon se tenir à une chaise. Conservez le buste droit. Soufflez à la flexion de la jambe Entraine un étirement bien senti de la cuisse dont le pied est sur la chaise.</p>
<p><b>14</b></p> 	<p>Quadriceps Ischio-jambiers Psoas-iliaques</p>	<p><b>Autre variante</b> avec une accentuation du travail de flexion. Mêmes consignes que plus haut</p>	<p>Comme la flexion de la jambe dont le pied est au sol est plus ample, le senti d'étirement de l'autre jambe est plus important. L'équilibre doit être maîtrisé car les mains sont tenues.</p>
<p><b>15</b></p>  <p><b>Mvt 1</b>                      <b>Mvt 2</b></p>	<p><b>Mvt 1</b> Muscles obliques, Lombaires Secondairement Psoas-iliaques Quadriceps</p> <p><b>Mvt 2</b> Psoas-iliaques Abdos inférieurs Lombaires Quadriceps</p>	<p>Être assis au bord la chaise, tenir ou pas l'assise, le dos est positionné le plus tonique possible, les jambes sont pliées à 90° et sont jointes.  <u>Réalisation :</u> <b>Mvt 1</b> <b>Amenez 20 x les 2 genoux vers la D et revenir au centre et pareil 20 x vers la G, puis faire un travail alterné sans poser les pointes de pied au sol 20 mouvements alternés.</b> <b>Répétez chaque série de mvts 3x</b></p>	<p>Le fait d'être au bord de la chaise et en levant les 2 genoux vers la poitrine va entrainer un léger arrondi du dos. Les pointes de pied peuvent ne pas se poser au sol. <b>Attention à ne pas cambrer !!</b></p>

<p><b>15'</b></p> 	<p><b>Mvt 2</b></p>	<p><b>Mvt 2</b></p> <p>Amenez les 2 genoux 20 x vers la poitrine et revenir légèrement vers le sol. A répétez 3x</p> <p>Essayez sans se tenir à l'assise.</p>	<p>Mouvement d'en haut vu de profil Pour accentuer un travail de contraction abdominale et dorsale, le dos ne doit pas toucher le dossier.</p>
<p><b>16</b></p> 	<p>Muscles obliques Lombaires et l'ensemble du dos Psoas-iliaques Pectoraux Dectoïdes</p>	<p>Assis au bord de la chaise, les jambes sont écartées plus que le bassin, le dos est droit, les bras sont positionnés en croix.</p> <p><u>Réalisation :</u> Se penchez en avant et par une rotation vers la D amenez la main G vers le pied D et revenir le dos vertical et les bras en croix et idem de l'autre côté. l'ensemble 3x. Possibilité de faire 20 rotations inclinées vers le pied D et 20 Répétez ce mouvement d'alternance 20x et reprise de rotations inclinées vers le pied G.</p>	<p>Redressez complètement le dos après chaque rotation inclinaison, Soufflez dans l'effort. <b>Vigilance si problème lombaires</b></p>
<p><b>17</b></p> 	<p>Muscles obliques, Lombaires Psoas-iliaques Quadriceps En iso le haut du dos</p>	<p>Assis au bord de la chaise, les jambes sont de l'écartement du bassin pliées en angle droit, les mains sont tenues derrière la nuque.</p> <p><u>Réalisation :</u> Par une rotation vers la D, amenez le coude G vers le genou D qui monte vers le coude, puis revenir à la position initiale. Idem de l'autre côté. Faire 20x sur une rotation vers la D et idem vers la G, puis possibilité de faire un travail alterné. Répétez l'ensemble de ces mouvements 3x</p>	<p>Gardez les coudes bien ouverts, ne pas tirer sur les cervicales. Si possible, montez plus le genou vers le coude pour éviter de trop se pencher</p>