

## **1. Ischio-jambiers**

- **Répétitions** : 3 – 5
- **Fréquence** : aux 3 heures
- **Maintien de la position** : 30 s

- 1) Les mains soutiennent une jambe en extension; pointer et fléchir le pied. L'autre jambe est fléchie.



Étape 1



Étape 2

## **2. Fléchisseur de la hanche**

- **Répétitions** : 3-5
- **Fréquence** : aux 3 heures
- **Maintien de la position** : 30 s

- 1) Placez le genou droit au sol et soulevez le bas de la jambe droite avec un traversin; le pied gauche est au sol, le genou vers l'avant.
- 2) Arrêtez la respiration et rentrez le ventre en poussant le nombril vers l'intérieur.
- 3) En maintenant le dos bien droit, penchez-vous légèrement vers l'avant jusqu'à sentir une légère tension dans le muscle fléchisseur de la cuisse et de la hanche.



Étape 1



Étape 2

### **3. Quadriceps**

- **Répétitions** : 3-5
  - **Fréquence** : aux 3 heures
  - **Maintien de la position** : 30 s
- 1) En vous tenant sur une seule jambe, soulevez le bas de l'autre jambe vers l'arrière et saisissez la cheville avec la main du même côté que la jambe pliée.
  - 2) Tout en maintenant la cheville, positionnez le genou en ligne sous le corps.
  - 3) Gardez le dos bien droit et contractez le fessier en tirant le genou vers l'arrière.
  - 4) Maintenez l'extension, sans arquer le bas du dos.



Étape 1



Étape 2

### **4. Soléaire**

- **Répétitions** : 3-5
  - **Fréquence** : aux 3 heures
  - **Maintien de la position** : 30 s
- 1) Placez-vous face à un mur, un pied légèrement devant l'autre. Placez les orteils du pied avant sur le mur et gardez le talon au sol.
  - 2) En gardant le talon au sol et le genou fléchi, penchez-vous vers le mur.



Étape 1



Étape 2

## 5. Hanche et fessier

- **Répétitions** : 3-5
  - **Fréquence** : aux 3 heures
  - **Maintien de la position** : 30 s
- 1) Appuyez-vous sur les mains en étendant une jambe vers l'arrière et en repliant l'autre sous le corps, le genou orienté vers l'avant, l'extérieur de la cheville posé au sol, le talon au niveau de la hanche; diminuez la tension.
  - 2) Maintenez le tronc orienté vers l'avant.
  - 3) Pour augmenter la tension, inclinez le bassin vers l'avant, sans arquer le dos.



Étape 1



Étape 2

## 6. Rouleau pour le tractus ilio-tibial

- **Répétitions** : 3-5
  - **Fréquence** : aux 3 heures
  - **Maintien de la position** : 30 s
- 1) Placez le côté d'une jambe sur le rouleau, juste sous l'articulation de la hanche. Répartissez votre poids entre les mains et la jambe opposée dont le pied est placé devant la jambe posée sur le rouleau.
  - 2) Faites rouler le rouleau, du bas de la hanche au genou.



Étape 1



Étape 2

## 7. Dorsaux

- **Répétitions** : 3-5
  - **Fréquence** : aux 3 heures
  - **Maintien de la position** : 30 s
- 1) Placez-vous sur quatre points d'appui.
  - 2) Agrippez un objet stable devant vous.
  - 3) Abaissez lentement les fesses vers les talons.



Étape 1



Étape 2

## 8. Banc de musculation incliné

- **Répétitions** : 3-5
  - **Fréquence** : aux 3 heures
  - **Maintien de la position** : 30 s
- 1) Posez votre dos sur un rouleau de mousse, les genoux fléchis ; le dos et le cou sont bien droits.
  - 2) Placez-vous en position de traction; en rapprochant les omoplates, laissez tomber les épaules vers le bas.
  - 3) Envoyez les avant-bras vers l'arrière en gardant les coudes au sol.



Étape 1



Étape 2

## 9. Position de l'ange : pectoraux

- **Répétitions** : 3-5
  - **Fréquence** : aux 3 heures
  - **Maintien de la position** : 30 s
- 1) Étendez-vous au sol, le dos et la tête déposés sur un rouleau de mousse; les bras en croix, paumes vers le haut.
  - 2) Ramenez les bras vers la tête, en maintenant les mains au sol.



Étape 1



Étape 2

## 10. Avion debout

- **Répétitions** : 3-5
- **Fréquence** : aux 3 heures
- **Maintien de la position** : 30 s

Placez-vous debout face à un mur, en étendant les bras en croix; fléchissez les bras à 90 degrés et placez-les contre le mur. En immobilisant le bassin, tournez la tête pour regarder le poignet droit. Répétez de l'autre côté.



Étape 1



Étape 2

## 11. Triceps

- **Répétitions** : 3-5
- **Fréquence** : aux 3 heures
- **Maintien de la position** : 30 s

- 1) En position debout, demeurez bien droit et placez une main derrière la tête pour atteindre le milieu du dos avec les doigts.
- 2) Placez l'autre main sur le coude et poussez doucement sur le bras vers le bas.



Étape 1



Étape 2

## 12. Triceps et dorsaux

- **Répétitions** : 3-5
- **Fréquence** : aux 3 heures
- **Maintien de la position** : 30 s

- 1) En tenant une serviette dans la main, soulevez le coude au-dessus de la tête et laissez pendre l'autre extrémité de la serviette dans votre dos.
- 2) Attrapez l'extrémité du bas avec l'autre main.
- 3) Tirez doucement vers le haut pour remonter le bras. Maintenez une bonne position.



Étape 1



Étape 2