

## Renforcement des biceps : 3 min 30

Position de départ : prévoir un bâton

- Asseyez-vous jambes repliées, le bâton sous les genoux.
- Les mains, ongles tournés vers le haut, tirent le bâton

→ **Action :**

- **EXPIR** : tirez le bâton vers vous pendant 10s.
- Vos cuisses opposent une résistance à l'élévation du bâton. Contractez fortement les biceps pour tirer le bâton,
- **INSPIR** : relâchez
- **Répétez 20 fois la contraction.**

La contraction du biceps se fait sans que le coude plie. Cet exercice renforce le muscle sans augmenter exagérément son volume.

/ ! \ ne soulevez pas les pieds. Tenez-vous bien droit, regard vers l'horizon.

## Etirement des quadriceps : 1 min 40 - Recommandé après une randonnée en montagne, le ski, en vélo

Position de départ :

- Mettez-vous à genoux, en appui arrière sur les mains voire les coudes si vous le pouvez.

→ **Action :**

- **EXPIR** : en soufflant, maintenez la position et baissez progressivement 20 s.
- Si vous êtes partis coudes au sol : remontez en tendant les bras et redescendez.
- **Répétez 5 fois.**
- Etirez 5 fois pendant 40 s.
- Reposez-vous 5 s entre chaque série.

/ ! \ ne creusez pas exagérément le dos.

## Travail de redressement du dos : 3 min 30 - Recommandé aux personnes qui restent longtemps assises

Position de départ : prévoir un bâton

- Asseyez-vous en tailleur, ajoutez un support sous les fesses pour bien positionner le bassin.
- Le bâton est maintenu à la verticale dans le dos, par une main au-dessus de la tête et l'autre en bas du dos.

→ **Action :**

- **EXPIR** : en soufflant, redressez-vous au maximum en essayant que votre dos touche le bâton.
- Rentrez le ventre, tirez le sommet du crâne vers le ciel. **Maintenez la position 20 s.**
- Inversez la position des bras.
- **Répétez 10 fois.**

/ ! \ Regard droit devant vous, écartez bien les genoux pour être stable.

## Renforcement des bras, des fessiers et du dos : 1 min 40

Position de départ :

- Asseyez-vous jambes tendues, les mains posées sur le sol, en arrière des fesses

→ **Action :**

- **EXPIR** : en soufflant, contractez les fessiers et montez le bassin jusqu'à obtenir l'alignement des pieds, du bassin et des épaules ; vous pouvez faire l'exercice en bloquant vos pieds contre un mur pour vous aider.
- Si vous ne souffrez pas des cervicales, laissez aller votre tête en arrière.
- **Maintenez la position 20 s en respirant profondément.**
- **Redescendez , répétez 5 fois.**
- ANGEZ de jambe
- **Répétez l'exercice 2 fois sur chaque jambe.**

/ ! \ Ne creusez pas exagérément le dos, si l'exercice vous fait mal dans le dos, arrêtez.

## Etirement des fessiers et des ischio-jambiers n°1 : 3 min 30

Position de départ :

- Allongez-vous sur le dos, les jambes tendues.
- Tenez un mollet avec les mains.

→ **Action :**

- **EXPIR** : en soufflant, maintenez la position, les bras tendus. Gardez la position 20s.
- Changez de jambe.
- **Répétez 10 fois sur chaque jambe**

/ ! \ Plus vos mains se rapprochent des pieds, plus c'est difficile, et inversement ; ne pliez pas les genoux.

## Etirement des fessiers et des ischio-jambiers n°2 : 1 min 40

Position de départ :

- Vous êtes debout, jambes tendues et croisées, les mains posées au sol ou sur un support. Plus vos mains sont près de vos pieds, plus c'est difficile.

→ **Action :**

- **EXPIR** : en soufflant, cherchez à maintenir la position, sans plier les genoux ; **maintenez 20 s.**
- Relâchez
- **Répétez 5 fois l'exercice.**

/ ! \ Ecartez les mains pour être plus stable.