

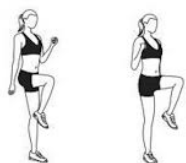
## Un peu de sport à la maison !

Pour cette semaine un peu de sport à domicile ! On va commencer par un échauffement cardio, enchaîner avec quelques exercices pour les bras et avant-bras, et terminer avec un peu de renforcement/gainage.

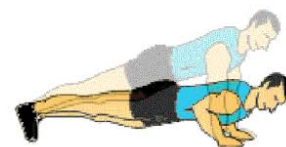
### Attaquons avec le cardio

8 exercices à enchaîner

- Montée de genoux (30")
- Pompes (1')
- Burpees (30")
- Jumping jacks (1')
- Gainage coude (30")
- Mountain climbers (1')
- Squats sautés (30")
- Crunchs (1')



Montée de genoux



Pompes



Burpees



Jumping Jacks



Gainage coude



Mountain climbers



Squats sautés



Crunchs

Je mets quelques images à côté de chaque exercice ;)

#### Pour l'enchaînement

Essayer au maximum de respecter le temps de 30 secondes ou 1 minute d'exercice, durant ce temps on essaie de faire un maximum de répétitions.

Pas de repos entre les exercices mais à la fin de la série on se prend 3 minutes et on enchaîne 3 séries au total.

### Petits exercices un peu plus spécifiques maintenant !

On va commencer avec ces exercices qui visent à gagner de la force dans les doigts et les avant bras.

#### 1. Le wrist curl

Cet exercice va développer les fléchisseurs du poignet, on aura besoin pour celui-ci d'une petite altère (ou alors d'une petite bouteille remplie d'eau)

Réalisation :

On place le coude sur un banc (comme sur la photo) ou alors sur son genou avec la paume de la main vers le haut. On commence avec le poignet ouvert, on termine avec le poignet fermé.

Il faut faire le mouvement lentement et le contrôler. (8 à 10 répét')

! Pas la peine de prendre un poids trop lourd, il ne faut surtout pas sentir de douleur dans le poignet à la fin des répétitions. Chacun adapte en fonction de ses capacités

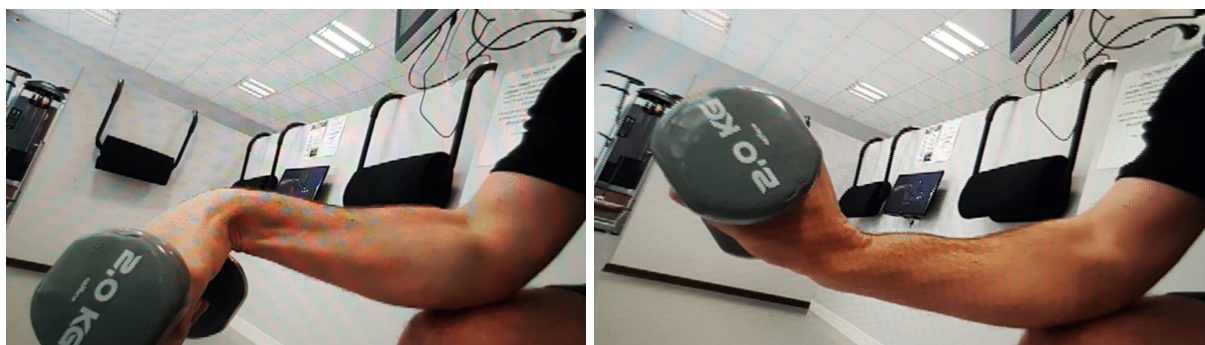


## 2. Le reverb wrist curl

Cet exercice va développer les muscles extenseurs du poignet, idem, on utilisera une altère ou une bouteille.

Réalisation :

Même position que le first curl mais cette fois-ci avec la paume vers le bas. On commence le poignet en bas que l'on vient remonter lentement et de manière contrôlée. (8 à 10 répétitions)



## 3. L'extension des doigts

Ici, on se concentre sur les muscles de la main. On va avoir besoin soit d'élastiques soit de petits outils comme sur la photo.

Réalisation :

Ouvrir les doigts en contrôlant son mouvement. (8 à 10 répétitions) Si c'est trop simple, on rajoute un élastique ou on prend un petit outil plus rigide.



#### 4. Les wrist rotations

Là c'est facile il va juste falloir un marteau (oui oui, un marteau ^^)

Réalisation :

On plaque l'épaule contre son buste, on tient son marteau de manière normale et on va venir incliner le marteau à gauche, revenir en position initiale puis l'incliner à droite. (5 fois de chaque côté) Comme pour les autres exercices on contrôle son mouvement pour éviter la blessure inutile et on adapte la préhension du marteau en fonction de la difficulté choisie (plus on tient son marteau haut, plus c'est facile).



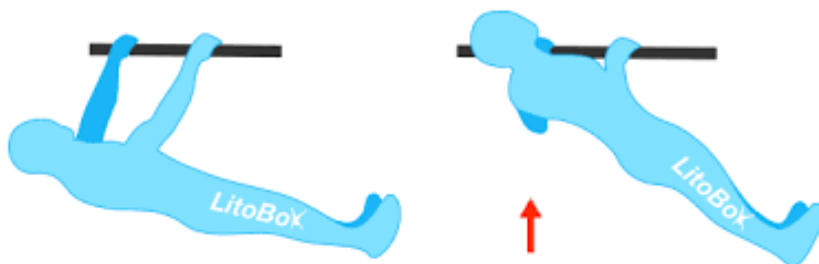
#### 5. Les tractions

Et oui arrive le moment des tractions ! Il y a différents types d'exercices proposés, choisissez le vôtre comme bon vous semble.

On aura besoin en général, d'une barre de traction, d'une poutre d'entraînement, d'escaliers creux ou même de dessus de porte assez large pour le tenir (sans effondrer la maison bien-sûr) !

##### a. Les tractions assistées

La traction est compliquée à faire pour certains alors commençons tranquillement. On va donc s'aider d'un élastique que l'on accrochera à sa barre de traction ou alors on fera les tractions dites « à l'horizontale » sous une table par exemple ! Et petit à petit on gagnera en force pour aller tranquillement vers les tractions sans assistance ;) )



Attention à bien placer vos mains en pronation, comme si on attrapait une prise d'escalade sur le mur. Bras bien tendus, on va venir contracter pour venir fermer les bras et rapprocher au maximum notre menton de la prise tenue avec les mains (barre de traction ou table).

On commence par faire 6 tractions, on se repose 1 minute et on recommence 3 fois. (Bien-sûr je donne une série avec un nombre de répétitions mais libre à chacun de la respecter ou d'adapter)

#### b. Les tractions

Une fois que l'on fait faire des tractions sans assistance on peut choisir d'en enchaîner plusieurs d'affilée.

Exemple : Nombre de tractions maximum que l'on puisse faire -> 2 minutes de repos -> nombre de tractions max. -> 2 min de repos et ainsi de suite jusqu'à ne plus réussir à faire une seule traction.

Et si c'est trop difficile, on passe à la suite.

#### c. Les tractions avec blocage

Nb de tractions max, puis blocage complet (comme sur la photo). On bloque à fond le menton au plus prêt de la barre jusqu'au relâchement naturel du corps faute de force. On finit avec une dernière traction dite « explosive » : on donne tout ce qu'on a pour faire cette dernière traction de manière forte et rapide.

On se repose 5 minutes et on recommence, 3 fois au total.



Nb de tractions max

Blocage à 90° (comme sur la photo)

On finit avec une traction « explosive »

On se repose 5 minutes et on recommence, 3 fois au total.



Nb de tractions max

Blocage à 120° (comme sur la photo)

On finit avec une traction« explosive »

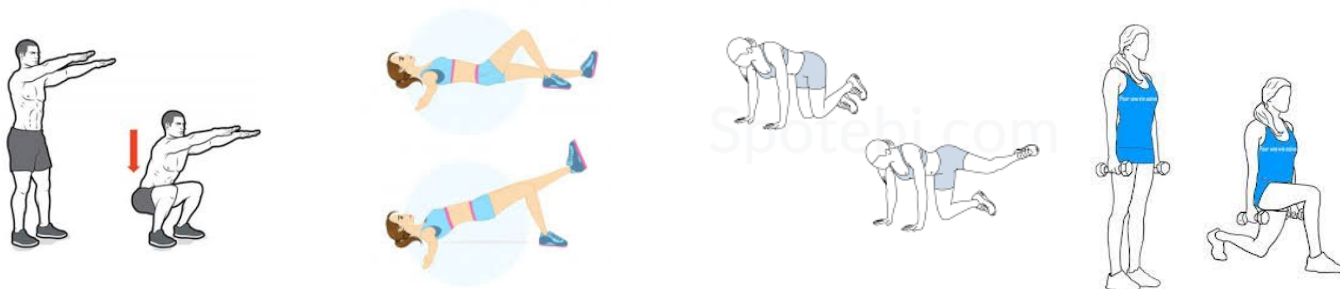
On se repose 5 minutes et on recommence, 3 fois au total.



**Passons à un petit peu de gainage**

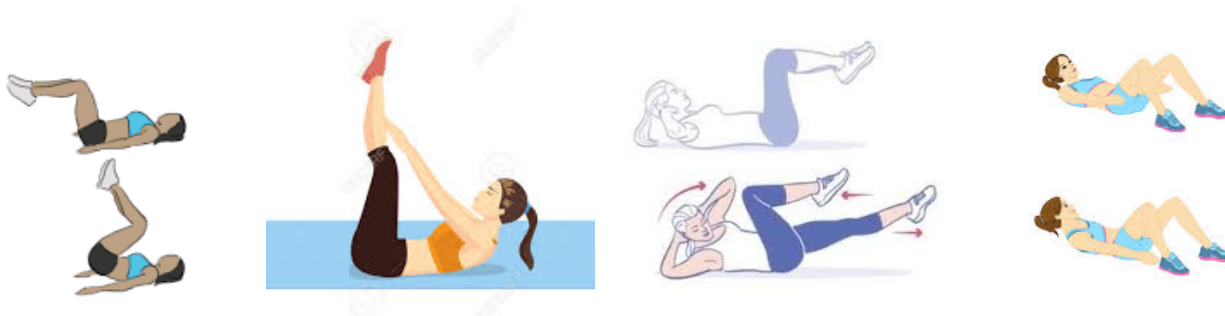
**Premier circuit** : pour tonifier les cuisses et le fessier, à faire 3 fois

20 squats - 20 ponts sur une jambe (/jambe) - 20 fire hydrants (/jambe) - 20 fentes (/jambe)



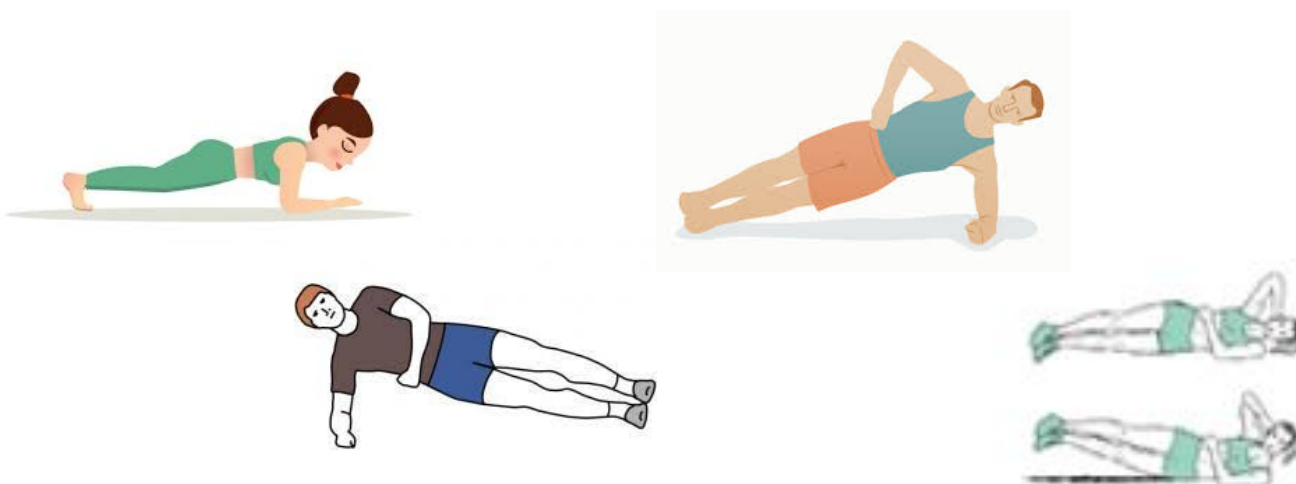
**Second circuit**, pour tonifier les muscles du ventre, à faire 3 fois également

20 crunchs inversés - 20 touchers orteils - 20 bicyclettes (/côté) - 20 touchers chevilles (/côté)



**Dernier circuit**, pour éliminer les poignées d'amour et continuer à se tonifier la sangle abdominale, à enchaîner 2 fois de suite

45sec planche coude-45sec planche côté droit-45sec planche côté gauche-20 jackknifes (/côté)



Voilà de quoi travailler même en restant à la maison. L'idéal serait de le faire plusieurs fois par semaine en pensant bien-sûr à s'échauffer et à s'hydrater. Sans oublier qu'il est possible à chacun d'adapter le nombre de répétitions et de séries en fonction de ses capacités, du temps disponible et de ses envies !

Bon courage !!!

