

# EXERCICES POUR DÉBUTANTS



Copyright © FatLostShortcuts.com protégé par la loi des droits d'auteurs « US Copyright Act » de 1976 et toutes autres lois internationales, fédérales, étatiques et locales en vigueur, avec TOUS droits réservés. Aucune partie de ce document ne peut être copiée ou modifiée sous aucun format, vendue ou utilisée d'une autre manière que celle qui est décrite dans ce Programme, quelles que soient les circonstances, sans l'autorisation expresse de l'auteur.

**CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ ET MODALITÉS D'UTILISATION** L'auteur et l'éditeur ne font aucune déclaration ou ne donnent aucune garantie quant à l'exactitude, l'applicabilité, l'adéquation ou l'exhaustivité des contenus de ce Programme. Les informations contenues dans ce Programme sont strictement données à des fins éducatives. En conséquence, si vous souhaitez appliquer des idées contenues dans ce Programme, vous assumez l'entière responsabilité de vos actions. L'auteur et l'éditeur déclinent toute garantie (expresse ou implicite) quant à la valeur marchande, l'adéquation pour quelque usage que ce soit. L'auteur et l'éditeur ne pourront en aucun cas être tenus responsables de tout dommage direct, indirect, punitif, spécial, accidentel ou d'autres dommages consécutifs survenant directement ou indirectement suite à l'utilisation de ces documents, qui sont fournis « en l'état » et sans garanties. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas la performance, l'efficacité ou l'applicabilité des sites listés ou dont les liens sont fournis dans ce Programme. Tous les liens sont uniquement donnés à titre d'information et leur contenu, leur exactitude ou toute autre finalité implicite ou explicite ne sont pas garantis.

## Exercices pour débutants

Exercices pour débutants, effectuez les exercices suivants. Durée totale des exercices : 10-15 minutes:

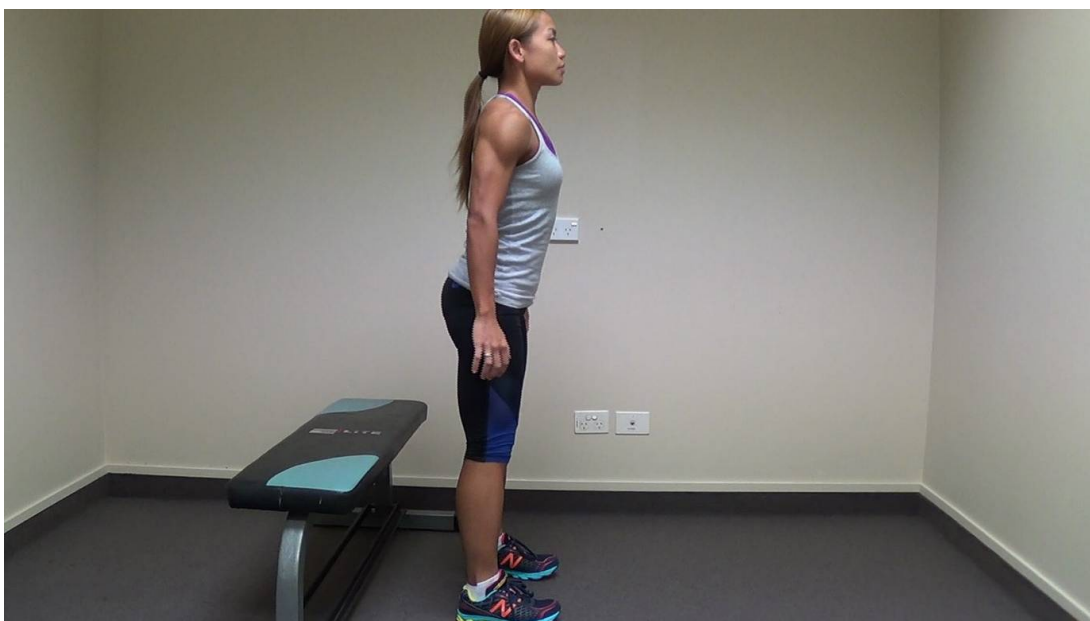
1. Box squats 10-20 répétitions
2. Étirement good morning 10-20 répétitions
3. Fentes inversées 20-30 répétitions au total (10-15 chaque jambe)
4. Lever de jambe 20-30 répétitions au total (10-15 chaque jambe)
5. Pont pour les fessiers 10-20 répétitions
6. Planche face au sol avec extension des fessiers 20-30 répétitions au total (10-15 chaque jambe)
7. Pompes sur les genoux 5-15 répétitions
8. Ramer avec des haltères (ou autre poids) 10-20 répétitions
9. Vol inversé 10-20 répétitions

Remarques abrégées :

Répétitions= le nombre de fois que effectuez un exercice.

Périodes de repos : celles-ci ne sont pas définies dans les exercices mais elles peuvent être prises selon le besoin entre les exercices pour « reprendre votre souffle ». L'objectif des exercices est d'atteindre un maximum de répétitions prévues et d'effectuer ensuite l'exercice aussi vite que possible. Cela est expliqué plus en détails dans le Guides des règles de base des exercices.

## 1. Box squats 10-20 répétitions



Mettez-vous debout devant une chaise ou un banc à peu près à hauteur de vos genoux. Asseyez-vous en arrière jusqu'à ce que vos fessiers effleurent tout juste la chaise. Relevez-vous en utilisant les quadriceps (l'avant de la cuisse) et en serrant le haut des fessiers. Si vous n'avez pas suffisamment de force pour simplement effleurer la chaise, asseyez-vous complètement et relevez-vous. Utilisez une chaise plus haute si vous n'arrivez pas à descendre suffisamment. L'objectif de cet exercice est d'apprendre la bonne position pour effectuer un squat afin que vous appreniez à vous asseoir vers l'arrière au lieu de vous pencher vers l'avant pendant le squat.

## 2. Étirement Good morning 10-20



Mettez-vous debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules et les mains derrière la tête. En gardant les jambes relativement droites, penchez-vous en avant vers vos hanches. Maintenez une courbe naturelle dans le bas du dos et descendez jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les muscles ischio-jambiers (arrière de la jambe). Faites une pause pendant une demie seconde et relevez-vous.

### 3. Fentes inversées 20-30 au total



Les haltères sont facultatifs. Mettez-vous debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules. Faites un grand pas en avant et baissez le genou arrière jusqu'à ce qu'il touche pratiquement le sol. Utilisez la jambe avant pour vous remettre debout comme si vous montiez une grande marche. Alternez la jambe dirigée vers l'arrière, c.-à-d. gauche en arrière, droite en arrière. Chaque pas pour vous remettre debout représente une répétition.

#### 4. Lever de jambe 20-30 au total



Allongez-vous au sol avec les jambes étendues. Levez une jambe jusqu'à un angle de 90 degrés ou perpendiculaire au sol et redescendez-la contre le sol. Si un angle de 90 degré n'est pas possible, montez aussi haut que vous le pouvez ; votre flexibilité s'améliorera avec le temps. Levez la jambe opposée de la même manière. Continuez d'alterner de jambe jusqu'à atteindre l'objectif de répétitions.

## 5. Pont pour les fessiers 10-20



Allongez-vous sur le sol avec les jambes pliées et les pieds près des fessiers. Levez le bassin aussi haut que possible tout en serrant le haut des muscles fessiers. Redescendez au sol et recommencez.



## 6. Planche face au sol avec extension des fessiers 20-30 au total



Commencez face au sol (planche) en vous retenant sur les avant-bras et les pieds. Le reste du corps est en élévation ce qui va faire travailler les muscles centraux. Ramenez votre nombril vers vous et contractez vos muscles abdominaux. Levez une jambe vers l'arrière aussi haut que possible en gardant le torse ferme pour travailler en même temps les fessiers. Continuez à lever et à baisser la jambe en arrière jusqu'à ce qu'à atteindre l'objectif de répétitions.

## 7. Pompes sur les genoux 5-15 répétitions



Posez vos mains contre le sol, écartées à la largeur des épaules. Si vos poignets ne sont pas assez flexibles pour se replier en arrière, vous pouvez utiliser des poignées de pompes ou des haltères pour vous agripper dessus. Cette photo montre des pompes sur les genoux mais si c'est trop difficile, vous pouvez les faire contre un mur ou le bord d'une table. Si c'est trop facile vous pouvez les faire sur les pieds. Descendez la poitrine jusqu'à ce que vous touchiez presque le sol et remontez.

## 8. Ramer avec des haltères 10-20 répétitions



En utilisant une paire ou une barre d'haltères, ou tout autre poids improvisé dont vous disposez (ex : bouteilles d'eau, sac de sable, un sac de course rempli de boîtes de conserves), pliez-vous au niveau des hanches afin de former un angle de 45 degrés. Gardez vos abdos tendus et le bas du dos naturellement courbé avec la poitrine en avant. Baissez le poids jusqu'à ce que vos bras soient tendus et remontez au niveau du bas de la poitrine tout en contractant vos omoplates.

## 9. Vol inversé 10-20 répétitions



Cet exercice s'effectue dans la même position que celui de la rame penchée en avant. Utilisez des haltères ou un poids improvisé. Comme les bras sont plus droits et s'éloignent du corps, la pression est bien plus forte, vous n'aurez donc pas besoin d'autant de poids. Commencez avec des haltères légers, une bouteille d'eau de 1 litre ou une boîte de conserve. Le lever de poids commence avec les bras tendus et vous éloignez ensuite vos bras l'un de l'autre, en étirant la poitrine vers l'avant et en contractant les omoplates vers le haut. C'est un exercice très important pour améliorer la position du haut du corps.