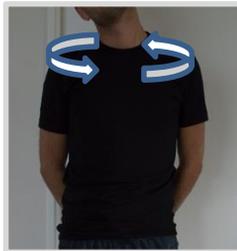




# CENTRE SANTE BIEN-ÊTRE

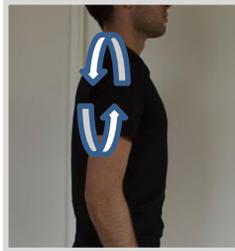
## Exercices de renforcement musculaire

### ECHAUFFEMENT



#### Cervicales

Faire des cercles avec la tête.



#### Épaules

Rouler les épaules vers l'avant / l'arrière.



#### Coudes

Toucher les épaules avec les mains.



#### Poignets

Faire des grands cercles.



#### Genoux

Faire « comme si » on shootait dans un ballon.



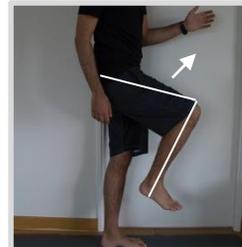
#### Chevilles

Faire des grands cercles avec la pointe du pied.



#### Marcher

Marcher sur place (↗ du rythme cardiorespiratoire)



#### MG

Sur place, monter les genoux avec mains opposées.

### COMMENT ?

Avant le début de l'activité, pour augmenter la T° corporelle, préparer l'organisme à l'effort et diminuer le risque de lésion musculaire. Réaliser les mouvements lentement, debout ou assis. Ne pas bloquer la respiration.

### COMBIEN ?

- Répétitions : 10 mouvements par exercices

Alexandre LEON, Enseignant en APA.  
Centre Santé Bien-Être.





# CENTRE SANTE BIEN-ÊTRE

## *Exercices de renforcement musculaire*

MOLLETS



### COMMENT ?

Debout, monter sur pointe de pied et redescendre. Si besoin, prendre un appui manuel sur un meuble.



### COMBIEN ?

- Durée : 30 secondes
- Répétitions : 3 séries de 6 à 12 répétitions.



### RESPIRATION

Expirer quand on monte sur pointe de pied.  
Inspirer quand on redescend.



# CENTRE SANTE BIEN-ÊTRE

## *Exercices de renforcement musculaire*

FESSES



### COMMENT ?

Debout, en appui sur une chaise. Relever la jambe tendue sur le côté et la ramener dans sa position initiale.



### COMBIEN ?

- Durée : 30 secondes
- Répétitions : 3 séries de 6 à 12 répétitions.



### RESPIRATION

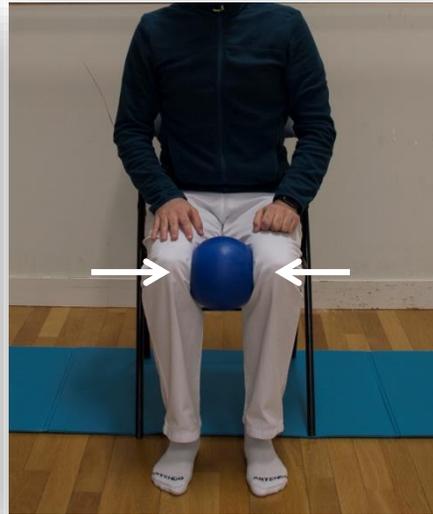
Expirer quand on lève la jambe.  
Inspirer quand on ramène la jambe.



# CENTRE SANTE BIEN-ÊTRE

*Exercices de renforcement musculaire*

INTERIEUR CUISSE



## COMMENT ?

Assis, le dos bien droit. Mettre un ballon souple entre les genoux et exercer des compressions.



## COMBIEN ?

- Durée : 30 secondes
- Répétitions : 3 séries de 6 à 12 répétitions.



## RESPIRATION

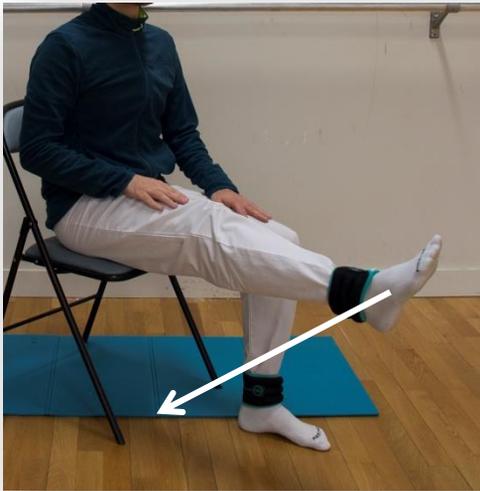
Expirer quand on comprime le ballon.  
Inspirer quand on relâche.



# CENTRE SANTE BIEN-ÊTRE

*Exercices de renforcement musculaire*

DERRIERE CUISSE



## COMMENT ?

Assis, dos droit, jambe tendue vers l'avant. Fixer le poids à la cheville. Ramener la jambe vers l'arrière lentement.



## COMBIEN ?

- Durée : 30 secondes
- Répétitions : 3 séries de 6 à 12 répétitions.



## RESPIRATION

Expirer quand on ramène la jambe vers l'arrière.  
Inspirer quand on tend la jambe vers l'avant.



# CENTRE SANTE BIEN-ÊTRE

*Exercices de renforcement musculaire*

DEVANT CUISSE



## COMMENT ?

Assis, dos droit, pieds à plat au sol. Fixer le poids à la cheville. Tendre la jambe vers l'avant.



## COMBIEN ?

- Durée : 30 secondes
- Répétitions : 3 séries de 6 à 12 répétitions.



## RESPIRATION

Expirer quand on tend la jambe vers l'avant.  
Inspirer quand on ramène la jambe vers soi.

Alexandre LEON, Enseignant en APA.  
Centre Santé Bien-Être.

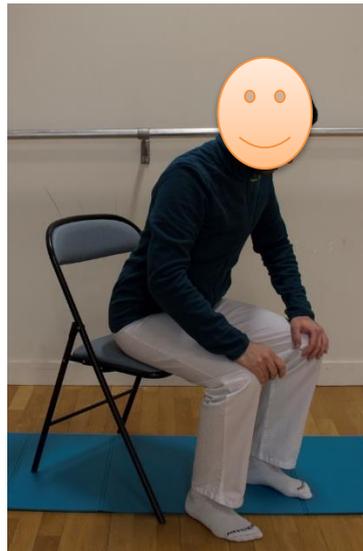




# CENTRE SANTE BIEN-ÊTRE

## *Exercices de renforcement musculaire*

CUISSES / FESSES



### COMMENT ?

Debout. S'assoir tranquillement en contrôlant la descente jusqu'à ce que vous soyez complètement assis. Ne pas se laisser tomber. Puis se relever.



### COMBIEN ?

- Durée : 30 secondes
- Répétitions : 3 séries de 6 à 12 répétitions.



### RESPIRATION

Inspirer lors de la descente (flexion).  
Expirer lorsque l'on se redresse (extension).



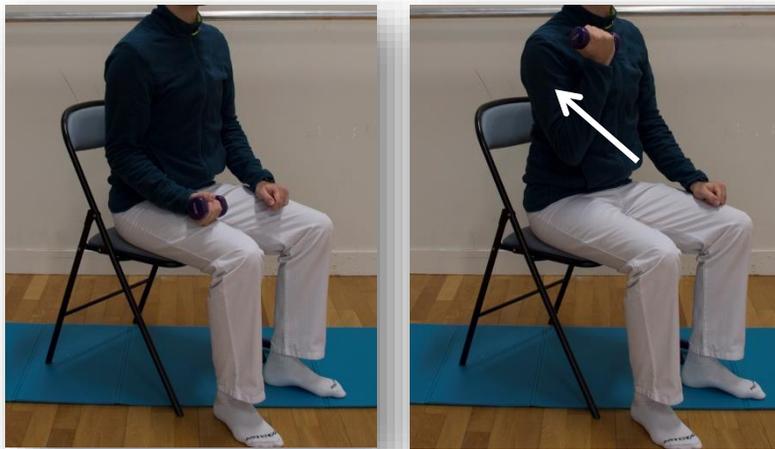


# CENTRE SANTE BIEN-ÊTRE

## *Exercices de renforcement musculaire*

DEVANT LE BRAS

Muscle biceps brachial



### COMMENT ?

Assis, dos droit, pieds à plat au sol, haltère au niveau de la cuisse, coude collé au corps. Relever le bras jusqu'à l'épaule puis redescendre.

### COMBIEN ?

- Durée : 30 secondes
- Répétitions : 3 séries de 6 à 12 répétitions.

### RESPIRATION

Expirer quand on lève le bras.  
Inspirer quand on ramène le bras.



# CENTRE SANTE BIEN-ÊTRE

## *Exercices de renforcement musculaire*

DEVANT LE BRAS

Muscle biceps brachial



### COMMENT ?

Assis ou de bout, dos droit. Fixer l'élastique au pied et le tenir avec la main. Coude collé au corps. Relever le bras jusqu'à l'épaule puis redescendre.

### COMBIEN ?

- Durée : 30 secondes
- Répétitions : 3 séries de 6 à 12 répétitions.

### RESPIRATION

Expirer quand on lève le bras.  
Inspirer quand on ramène le bras.



# CENTRE SANTE BIEN-ÊTRE

## Exercices de renforcement musculaire

EPAULES

Muscle deltoïde



### COMMENT ?

Debout, dos droit, bras tendus le long du corps. Monter les bras sur les côtés jusqu'à la hauteur des épaules puis redescendre (ou successivement d'un côté puis l'autre).



### COMBIEN ?

- Durée : 30 secondes
- Répétitions : 3 séries de 6 à 12 répétitions.



### RESPIRATION

Expirer quand on monte les bras.  
Inspirer quand on redescend les bras.

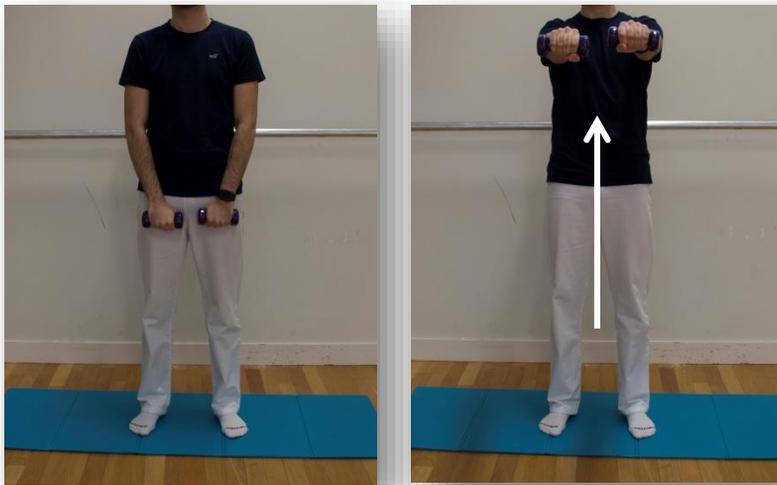


# CENTRE SANTE BIEN-ÊTRE

## Exercices de renforcement musculaire

EPAULES

Muscle deltoïde, pectoraux



### COMMENT ?

Debout, dos droit, bras tendus le long des cuisses. Lever les bras tendus jusqu'à la hauteur des épaules puis redescendre.



### COMBIEN ?

- Durée : 30 secondes
- Répétitions : 3 séries de 6 à 12 répétitions.



### RESPIRATION

Expirer quand on monte les bras.  
Inspirer quand on redescend les bras.

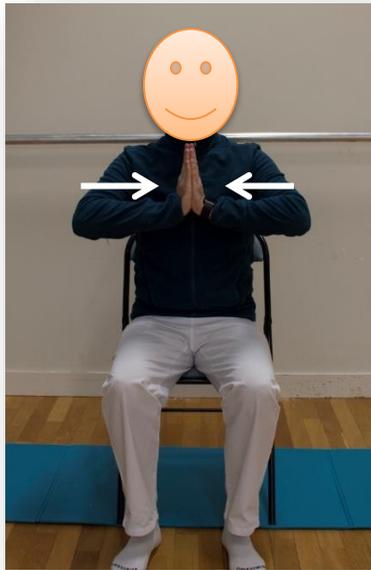


# CENTRE SANTE BIEN-ÊTRE

*Exercices de renforcement musculaire*

CAGE THORACIQUE

Pectoraux



## COMMENT ?

Assis, dos droit, Mains jointes au niveau de la poitrine. Pousser les mains l'une contre l'autre en gardant les coudes levés le temps de l'expiration.

## COMBIEN ?

- Répétitions : 1 séries de 2 à 6 répétitions.

## RESPIRATION

Expirer quand on pousse sur les mains.  
Respirer normalement en récupérant.

Alexandre LEON, Enseignant en APA.  
Centre Santé Bien-Être.



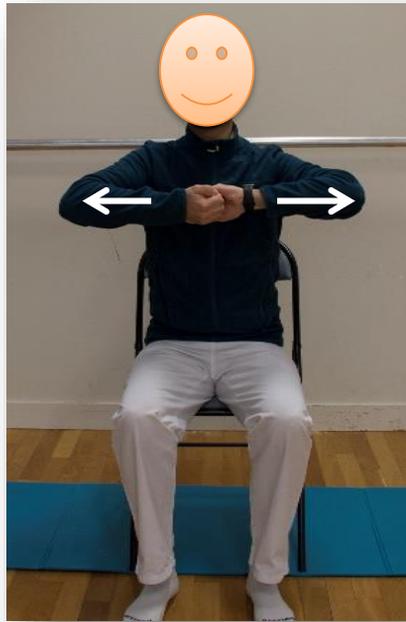


# CENTRE SANTE BIEN-ÊTRE

## *Exercices de renforcement musculaire*

CAGE THORACIQUE

Pectoraux



### COMMENT ?

Assis, dos droit, mains jointes au niveau de la poitrine.  
Tirer les mains vers l'extérieur en gardant les coudes levés le temps de l'expiration.

### COMBIEN ?

- Répétitions : 1 séries de 2 à 6 répétitions.

### RESPIRATION

Expirer quand on pousse sur les mains.  
Respirer normalement en récupérant.



# CENTRE SANTE BIEN-ÊTRE

## Exercices de renforcement musculaire

COU

Trapèzes



### COMMENT ?

Debout, dos droit, bras tendus le long du corps. Relever les épaules sans bouger les bras puis revenir en position initiale.



### COMBIEN ?

- Durée : 30 secondes
- Répétitions : 3 séries de 6 à 12 répétitions.



### RESPIRATION

Expirer quand on monte les épaules.  
Inspirer quand on redescend les épaules.