

8 EXERCICES À FAIRE SANS MATÉRIEL



1

Squats

Muscles travaillés : fessiers, ischio-jambiers, muscles du bas et du haut du dos, abdominaux



Étape 1 : commencez debout les pieds écartés de la largeur des hanches, les jambes légèrement ouvertes.

Étape 2 : pliez les genoux de façon à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Redressez les genoux, pour un mouvement complet. Recommencez 20 fois.

2

Fentes

Muscles travaillés : fessiers, quadriceps, ischio-jambiers



Étape 1 : debout les mains sur les hanches, avancez le pied droit d'un mètre environ devant le pied gauche.

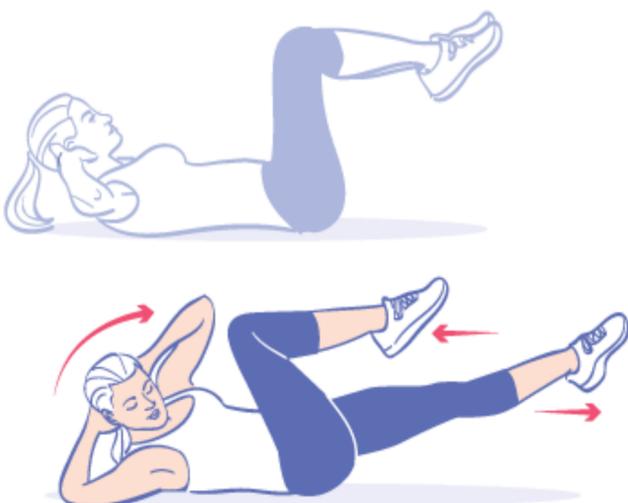
Étape 2 : pliez le genou droit en faisant un angle droit avec votre cheville. Dans le même temps, baissez la hanche et le genou gauche jusqu'au sol.

Étape 3 : relevez le genou droit pour retourner à la position de départ. Faites 15 répétitions avec la jambe droite. Puis recommencez avec la jambe gauche.

3

Abdos bicyclette

Muscles travaillés : abdos, obliques



Étape 1 : commencez par vous allonger sur le dos, les mains croisées derrière la tête. Pliez les genoux pour les ramener vers la poitrine, tout en décollant la tête, le cou et les épaules du sol.

Étape 2 : tournez le haut du corps vers la droite, l'épaule gauche se rapprochant du genou droit. En même temps, tendez la jambe gauche. Revenez à la position de départ. Recommencez de l'autre côté pour faire un mouvement complet. Faites 20 répétitions.

4

Planche

Muscles travaillés : tout le corps



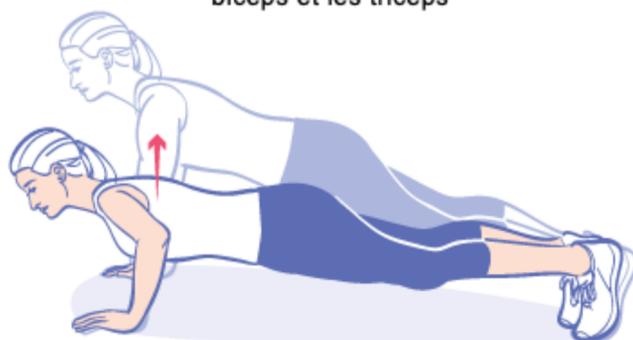
Étape 1 : posez les avant-bras sur le sol, les mains jointes, les coudes sous les épaules.

Étape 2 : soulevez les genoux et poussez les pieds vers l'arrière de façon à ce que le poids du corps porte sur la pointe des pieds et dans les bras. Le corps doit faire une ligne droite des épaules jusqu'au talon en passant par les hanches. Tenez 1 minute.

5

Pompes

Muscles travaillés : tout le corps, spécifiquement les épaules, les biceps et les triceps



Étape 1 : à quatre pattes, les mains sont sous les épaules et les genoux sous les hanches. Levez les genoux et reculez les pieds pour que le poids du corps porte sur la pointe des pieds et les mains. Le corps doit former une ligne droite des épaules jusqu'aux talons.

Étape 2 : pliez les coudes pour vous rapprocher votre corps du sol. Tendez les coudes pour revenir à la position de départ pour faire 1 mouvement. Faites 10 répétitions.

6

Musculation des mollets

Muscles travaillés : les mollets.



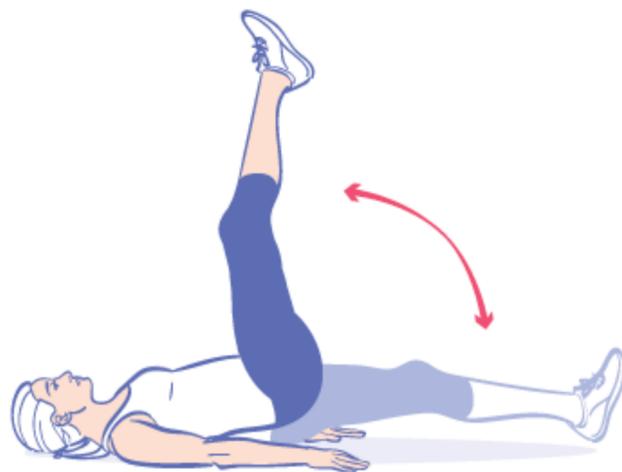
Étape 1 : commencez debout, les pieds écartés de la largeur hanches.

Étape 2 : soulevez les talons du sol pour vous mettre sur la pointe des pieds. Reposez les talons au sol pour faire un mouvement complet. Faites 30 répétitions.

7

Crunchs inversés

Muscles travaillés : abdos



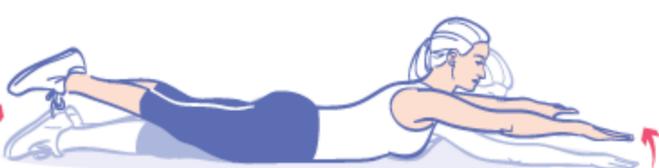
Étape 1 : commencez allongée sur le dos, les pieds levés vers le ciel. Les bras sont ouverts en V, au niveau des hanches et la paume des mains contre le sol.

Étape 2 : soulevez doucement les hanches de 2 à 5 cm du sol, en levant les jambes vers le haut et en les rapprochant de la poitrine. Redescendez doucement pour retrouver la position de départ et faire un mouvement complet. Faites 15 répétitions.

8

Super woman

Muscles travaillés : dos, abdos, fessiers



Étape 1 : commencez allongée sur le ventre les bras tendus devant.

Étape 2 : levez petit à petit les bras, la tête, les épaules et les jambes. Maintenez le temps d'une respiration puis revenez à la position de départ pour faire un mouvement complet. Faites 10 répétitions.