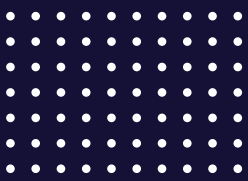




Lexique des différents mouvements



Abdos battements de jambes

Allongé sur le sol à plat dos, jambes tendues et tête légèrement décollée du sol. Relevez les pieds d'environ 15 cm commencez les battements des jambes tendus, pointes de pieds tendues, sur une amplitude de 10 à 20 cm. Augmentez ensuite la fréquence.



Abdos chandelle

En position dorsale allongée sur le sol avec les jambes relevées. Effectuez une flexion de buste puis montez les pieds au ciel le plus haut possible afin de terminer en appui sur la ligne des épaules. Redescendez en reposant le dos puis le bassin sans que les pieds ne touchent le sol. Expirez sur la montée et inspirez sur la descente.



Abdos chandelle triangle

Position de départ à plat dos, relevez les jambes en chandelle au-dessus de votre tête pour venir crocheter un pied derrière le creux du poplité de l'autre jambe. Redescendez les jambes sans les poser au sol. Recommencez en alternant les jambes.



Abdos crunch

Allongé sur le sol, la tête soulevée, cou, épaules et dos relâchés, le ventre est rentré les abdominaux sont contractés durant l'exécution des mouvements. Contractez l'abdomen le plus possible sans mouvements saccadés, et approchez le buste des genoux en expirant. Revenez doucement en position initiale en inspirant.



Abdos crunch croisé

Allongé sur le sol à plat dos, jambes fléchies, en laissant le bas du dos bien collé au sol. Venez toucher avec une main l'extérieur du genou opposé. Revenez en position initiale. Réalisez ensuite le mouvement de l'autre côté.



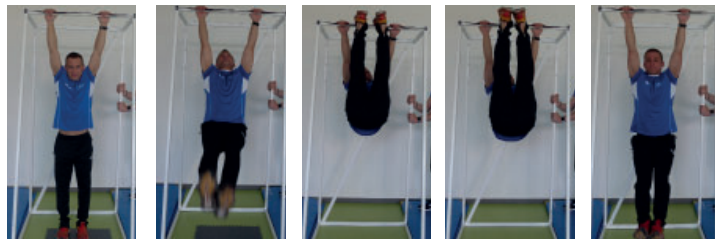
Abdos sit up

Allongé sur le sol, la tête soulevée, les pieds sont légèrement éloignés du bassin, cou, épaules et dos relâchés, le ventre est rentré et les abdominaux sont contractés durant les mouvements. Contractez l'abdomen tout en expirant, pour rapprocher le buste des genoux et être en position assise (buste droit). Revenez doucement en position initiale en inspirant.



Abdos toes to bar

Suspendu à une barre comme pour effectuer des tractions, contractez vos abdominaux pour lever vos jambes jusqu'à venir toucher la barre avec vos pieds. Veillez à ne pas donner d'impulsion avec le dos pour lancer le mouvement et à bien contrôler la descente.



Burpee

Mettez-vous en position de squat, les mains posées devant vous au sol. Déplacez vos pieds en arrière pour être en position de pompe. Faite une pompe et ramenez vos pieds pour vous retrouver dans la position du squat avec les mains au sol puis sautez le plus haut possible.



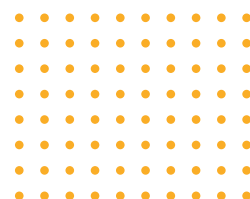
Burpee traction verticale

Sous une barre de traction, on enchaîne un burpee avec une traction complète, en pronation ou en supination et à l'écart de mains de votre choix. Expirez en montant et inspirez en descendant tout en contrôlant pour préserver vos articulations.



Dips

Les mains placées derrière vous sur le rebord d'une chaise ou d'un banc, bras et jambes tendues, vous soutenez votre poids sur vos talons et vos mains. Fléchissez vos bras en contrôlant la descente. Descendez jusqu'à ce que vos triceps soient parallèles au sol. Remontez en tendant complètement vos bras. Gardez le dos droit et sortez la poitrine pendant le mouvement. Répétez.



Fente avant

Debout, les bras relâchés le long du corps, vous faites un grand pas en avant tout en pliant le genou à 90°. Votre cuisse doit donc rester tout le temps bien parallèle au sol. Revenez à la position initiale. Alternez ensuite avec l'autre jambe.



Gainage latéral

Allongez-vous sur le côté droit en plaçant un pied sur l'autre. Posez votre avant bras (ou la main, bras tendu) au sol perpendiculairement à votre buste. Les jambes sont tendues et les genoux déverrouillés. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale. Restez en position sans bloquer la respiration.



Gainage planche

Face au sol, en appui sur vos avant-bras, ou bras tendus, les coudes sont sous les épaules. Tendez vos jambes en appui sur la pointe des pieds. Montez le bassin pour aligner la tête, le buste, bassin et jambes puis restez en position sans bloquer la respiration.



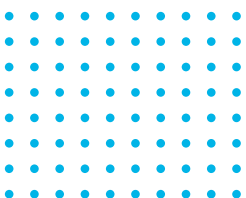
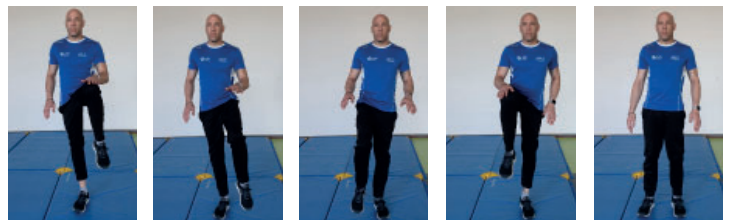
Jumping Jack

Debout bras le long du corps, pieds serrés. Dans un sursaut vers le haut, venez simultanément claquer les mains au dessus de la tête bras tendus et écarter les jambes tendues plus que la largeur des épaules. Dans un deuxième sursaut replacez vos membres inférieurs et supérieurs simultanément en position initiale.



Montée de genou

Tenez-vous debout les pieds sur le même plan. Tenez vous bien droit en rentrant le ventre. Relevez alternativement le genou gauche puis le genou droit en direction de la poitrine. Répétez l'opération le plus vite possible.



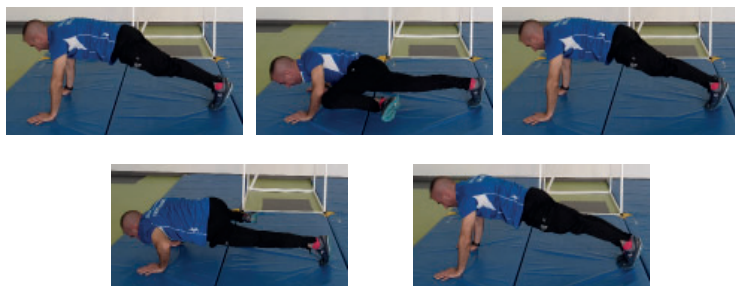
Mountain Climber

Se mettre en position de pompes, bras tendus. On ramène alternativement le pied droit puis le pied gauche, au niveau des mains. Selon les morphologies et la souplesse, les pieds peuvent passer en externe ou en interne, le genou venant alors en contact avec la poitrine. Il est important de garder le dos bien droit.



Pompe araignée

Buste parfaitement droit et jambes légèrement écartées, placez vos mains à la verticale par rapport aux épaules. Ramenez une jambe vers votre coude de façon à ce qu'elle soit parallèle au sol, genou vers l'extérieur. Descendez en inspirant jusqu'à effleurer le sol avec le buste. Remontez bras tendus en expirant, dépliez votre jambe et reposez votre pied pour revenir en position initiale. Effectuez ensuite le mouvement coté opposé.



Ponté diagonale

Debout, pieds écartés largeur des épaules, dos droit. Inspirez en fléchissant jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, avec un angle de 90° entre l'axe des cuisses et des tibias. Expirez en vous redressant.



Ponté droit

En position de squat, lorsque vous êtes au plus bas, vous poussez en expirant, afin de sauter le plus haut possible. Amortissez bien la réception en pliant les jambes.



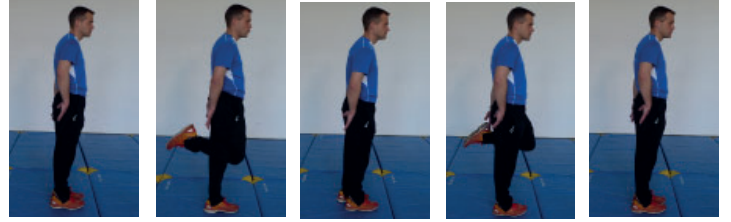
Saut groupé

Debout, pieds écartés largeur des épaules, dos droit. Inspirez en fléchissant jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, avec un angle de 90° entre l'axe des cuisses et des tibias. Expirez en vous redressant.



Talons fesses

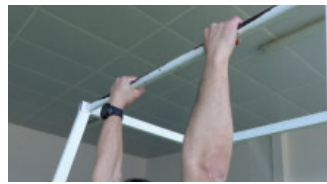
Tenez-vous debout les pieds sur le même plan. Montez alternativement les talons en direction des fesses.



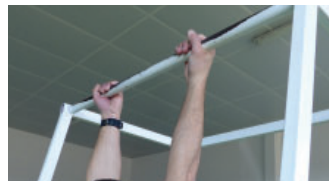
Traction pronation / supination

Tenez-vous à la barre avec une prise un peu plus large que la largeur des épaules, tirez légèrement les épaules vers le bas de manière à ce qu'elles ne soient pas relâchées, vos bras sont légèrement pliés pour protéger les articulations des coudes, ne pliez pas vos jambes, ne les croisez pas, restez pieds joints, gaînez tout votre corps (abdominaux, fessiers, jambes et pointes de pied tendues), tirez sur vos bras et passez la barre sous votre menton (au niveau des clavicules) ; vous aurez naturellement tendance à tirer sur votre menton pour l'amener au-dessus de la barre mais ce sont vos bras qui doivent vous y amener, sinon vous allez « casser » l'alignement tête-dos-jambe, gardez les coudes parallèles à votre corps, ne les amenez pas sur les côtés, ne bombez pas le torse en sortant la cage thoracique, plutôt que de penser à tirer avec les bras, pensez à amener les coudes vers le sol.

Traction pronation



Traction supination



SQUAT

En position de squat, lorsque vous êtes au plus bas, vous poussez en expirant, afin de sauter le plus haut possible. Amortissez bien la réception en pliant les jambes.



SQUAT JUMP

En position de squat, lorsque vous êtes au plus bas, vous poussez en expirant, afin de sauter le plus haut possible. Amortissez bien la réception en pliant les jambes.

