

VÉLO MAISON

GARDEZ LA FORME À LA MAISON

PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- * Ces exercices sont à faire 2 à 3 fois par semaine les jours où vous ne faites pas de vélo d'appartement. Complémentaires au vélo, ils permettent un meilleur équilibre des différents groupes musculaires et une meilleure transmission des forces entre bas et haut du corps.
- * Bien respirer : relâcher le ventre à l'inspiration, creuser le ventre à l'expiration, expirer sur les extensions pour les mouvements dynamiques.
- * Pour être efficaces, ces exercices doivent être réalisés de manière **régulière et progressive** : on commence par des mouvements lents avec peu de répétitions, au fil des séances on augmente un peu la vitesse d'exécution, tant que le geste reste maîtrisé, et le nombre de répétitions.
- * Ils sont à réaliser après un petit échauffement cardiorespiratoire et articulaire afin de préparer son corps et limiter les blessures :
 - 10 minutes de home-trainer en **aisance respiratoire** (conversation possible).
 - 10 minutes de mobilisations articulaires **dans la limite de ses capacités articulaires et sans provoquer de douleur**, chaque exercice à réaliser 5 à 10 fois : marcher sur place, marcher en levant plusieurs fois les bras au ciel, monter les genoux, talons/fesses, déplacements latéraux, faire doucement des ronds de tête DR/GH, tourner les épaules AVT/AR, faire des grands mouvements de bras AVT/AR, tourner buste/hanches dans un sens et l'autre sens, faire des ronds de cheville dans un sens et l'autre, balancer jambe DR/GH sans douleur de l'avant vers l'arrière et sur les côtés.

EXERCICE 1

LA PLANCHE



© Nadège Garcia

- * Exercice de gainage abdominal, renfort des muscles profonds.
- * Au sol, en appui sur les avant-bras et la pointe des pieds, décollez le bassin, maintenir le corps à l'horizontal en restant bien aligné tronc/bassin/cuisses, sans cambrer le dos.
- * **Variante plus facile** : écarter davantage les pieds, tendre les bras, prendre appui sur les genoux.
- * **Variante plus dure** : bras tendus, lever pieds DR/GH, alterner bras tendus/appui coudes.
- * Une fois la posture maîtrisée, tenir 10, 20, puis 30 secondes. 1 à 3 fois en alternance avec d'autres exercices.

EXERCICE 2

LA PLANCHE LATÉRALE



© Nadège Garcia

- * Même objectif que la planche avec un renfort des muscles latéraux, notamment les obliques.
- * Au sol, en appui sur un bras replié, le corps bien aligné jambes/buste/tête. Alternier un côté, puis l'autre.
- * **Variante plus facile** : genoux repliés.
- * **Variante plus dure** : bras du haut tendu, lever la jambe du haut, gainage dynamique en baissant et en levant latéralement les hanches.
- * Une fois la posture maîtrisée, tenir 10, 20, puis 30 secondes. 1 à 3 fois en alternance avec d'autres exercices.

EXERCICE 3

LES POMPES



© Nadège Garcia

- * Renfort des muscles de la poitrine, du tronc, des bras, des épaules.
- * En appui face au sol sur les paumes de main et les orteils, bras écartés à largeur d'épaules, descendre vers le sol en fléchissant les bras en gardant les coudes proches du corps et le corps bien aligné, revenir à la position de départ en poussant les bras.
- * **Variante facile** : rester debout en appui contre un mur, se positionner à genoux.
- * Une fois la posture maîtrisée, augmenter progressivement le nombre de pompes à chaque séance : 3, 5, 10, etc. et le nombre de série en alternant avec d'autres exercices.

EXERCICE 4

LE PONT

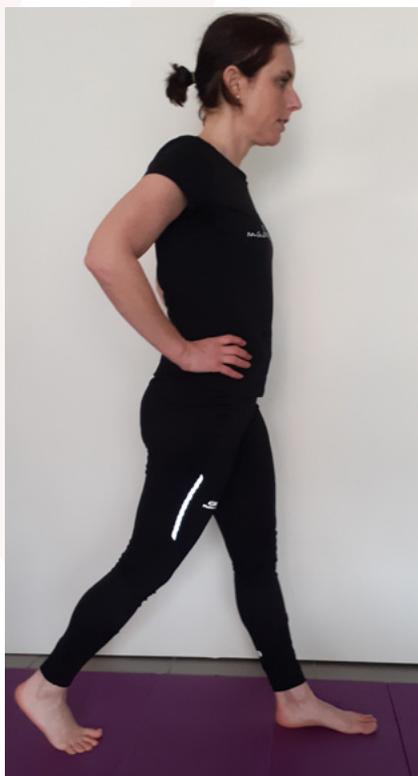


© Nadège Garcia

- * Renfort de la chaîne postérieure, lombaires, fessiers, ischio-jambiers.
- * Allongé sur le dos, jambes fléchies, décoller le bassin en respectant l'alignement cuisses/bassin/tronc. Tenir le mouvement en statique, ou monter et descendre de manière dynamique en respectant l'alignement sans s'affaisser.
- * Une fois le mouvement maîtrisé, tenir de 10 à 30 secondes ou répéter 5 à 10 mouvements 1 à 3 fois en alternant avec d'autres exercices.

EXERCICE 5

LES FENTES



© Nadège Garcia

- * Renfort des muscles des jambes (quadriceps, ischios-jambiers) et des fessiers.
- * Debout dos droit, mains sur la taille, faire un grand pas vers l'avant, réaliser une flexion de jambe pour obtenir un angle de 90° au niveau du genou.
Revenir à la position initiale en maintenant un axe vertical.
- * **Variante plus dure** : fentes marchées, fentes sautées sans détériorer le mouvement.
- * Une fois le mouvement maîtrisé alterner de 3 à 10 répétitions par jambes en augmentant les séries à chaque séance.

EXERCICE 6

DES ABDOS DOUX



© Nadège Garcia

- * Renfort des lombaire et muscles abdominaux.
- * Allonger sur le dos, dos en position neutre (sans douleur), pieds décollés et jambes pliés à 90°, descendre doucement un pied sans que le dos ne perde sa position neutre. Alternier jambe droite/gauche.
- * **Variante plus dure** : descendre davantage le pied pour solliciter davantage les muscles, descendre jambes tendues sans jamais perdre sa position neutre du dos.
- * Une fois le mouvement maîtrisé, réaliser 5 à 10 répétitions par jambe et augmenter les séries à chaque séance.

VÉLO MAISON

GARDEZ LA FORME À LA MAISON

PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

EXERCICE 7

L'ÉQUILIBRE



© Nadège Garcia

- * Améliorer son équilibre et sa proprioception.
- * Debout en appui sur un pied, tenir son corps droit et maintenir l'équilibre le plus longtemps possible.
- * **Variante plus dure** : fermer les yeux, aller poser ses mains au sol en maintenant la position.
- * À réaliser à chaque séance en augmentant le temps d'équilibre et le nombre de montées/descentes.

EXERCICE 8

SE DÉTENDRE, RESPIRER

En complément de ses exercices vous pouvez réaliser des assouplissements que vous maîtrisez, en fin de journée, espacés des exercices, au calme, sans jamais que cela ne soit douloureux.

Vous pouvez aussi vous détendre en réalisant des séries de respirations profondes et lentes : au calme, allongé à votre convenance, fermer les yeux, faire des inspirations en gonflant le ventre, expirer lentement par la bouche en rentrant le ventre.