

9 EXERCICES SANS MATÉRIEL



Retrouvez l'ensemble des exercices au poids du corps de ce programme en vidéo et les explications pour vos séances full-body à la maison en suivant ce lien :

<https://sportchezsoi.com/exercices-musculation-sans-materiel>

1 POMPES DE L'OURS

- Commencez à quatre pattes avec les genoux et les paumes touchant le sol et les poignets alignés avec les épaules.
- Soulevez les genoux pour qu'ils soient à environ 5 cm du sol, mais toujours pliés. C'est la position de départ.
- Tout en gardant le dos droit, pliez les deux coudes jusqu'à ce que vos genoux touchent le sol. Assurez-vous que les coudes ne s'écartent pas.
- Redressez les bras et revenez en position initiale.

Faites 3 séries de à 10 à 20 répétitions.



2 CHAUVE-SOURIS

- Allongez-vous sur le dos, les jambes droites et les bras tendus vers le plafond. C'est la position de départ.
- Ramenez les deux bras vers le sol avec les coudes serrés contre le buste. Poussez vos coudes dans le sol pour faire décoller le haut de votre dos.
- Continuez à pousser jusqu'à ce que vous ayez créé la distance maximale entre votre dos et le sol.
- Ramenez les bras à la position de départ.

Faites 3 séries de 10 répétitions.



3 MARCHÉ DU PHOQUE

- Placez-vous en position de départ des pompes avec les bras et le dos droits.
- Placez la pointe de vos pieds sur des sliders ou un autre objet permettant de glisser au sol. C'est la position de départ.
- Déplacez vos bras vers l'avant et laissez vos pieds glisser sur le sol. Gardez votre corps droit tout le temps.

Faites 3 séries en avançant au moins de 10 pas avec les mains. Faites en 10 en marche arrière si vous pouvez.



4 CURLS BICEPS

- Passez la serviette ou le tissu sous une cuisse à proximité du genou, les 2 mains proches de la jambe.
- Tirez pour ramener vos mains vers les épaules en laissant monter votre jambe (voir la photo). Concentrez-vous pour bien sentir la contractions des biceps et pour garder l'équilibre.

Faites 3 ou 4 séries de 10 répétitions en changeant de jambe à chaque fois.



5 PLANCHE

- Mettez-vous en position de planche ou de pompes avec les bras tendus et les paumes sur le sol. C'est la position de départ.
- Tendez votre bras droit vers l'avant tout en vous stabilisant avec votre main gauche.
- Ensuite, ramenez votre coude vers l'arrière.
- Tendez à nouveau le bras devant vous puis ramenez-le à la position de départ. Changez de bras et faites de même.

Faites 3 séries de 5 répétitions de chaque côté.



6 DROP SQUATS

- Tenez-vous debout, les pieds joints et les genoux très légèrement pliés. C'est la position de départ.
- Sautez en écartant les deux pieds latéralement pendant que vous vous accroupissez pour que vos pieds soient plus écartés que la largeur des épaules. Vos cuisses doivent se retrouver presque parallèles au sol.
- Revenez à la position de départ en sautant tout en rapprochant les pieds.

Faites 3 séries de 10 à 20 répétitions.



7 PONT AVEC ABDUCTION

- Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les bras tendus, paumes au sol, sur les côtés. C'est la position de départ.
- Soulevez les fesses vers le plafond. Serrez les fessiers en haut en gardant le dos droit.
- Maintenant, écartez les jambes au maximum pendant qu'elles sont encore en l'air (abduction). Ramenez les jambes ensemble.
- Reposez les fesses au sol lentement.

Faites 3 séries de 10 répétitions.



8 LEVER DE JAMBES

- Mettez-vous en position d'une planche inversée avec les paumes et les talons au sol. L'ensemble du corps doit être le plus droit possible.
- Soulevez la jambe droite vers le plafond pendant que le bas des abdos travaille. Ramenez la jambe droite au sol, puis faites de même avec la gauche.

Faites 3 séries de 10 répétitions en changeant de jambe à chaque répétition.



9 LE GORILLE

- Mettez-vous dans une position basse accroupie avec les mains touchant le sol entre vos jambes. C'est la position de départ.
- En restant en position basse de squat, essayez de vous déplacer en avançant alternativement les bras et les jambes en petits sauts.

Faites 3 séries de 10 répétitions.



<https://sportchezsoi.com/>

powered by

PIKTOCHART