

Pour renforcer vos muscles

Routine sans matériel

Réalisé en collaboration avec des kinésologues du Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal



- Cette routine comprend 7 exercices que vous pouvez exécuter l'un à la suite de l'autre, et ce, sans pause. Si vous avez plus de temps devant vous, allongez la routine en faisant 2 séries de chaque exercice. Il vous faudra alors prendre une pause de 30 secondes entre les 2 séries.
- Avant de commencer la routine, échauffez-vous les muscles en bougeant activement durant quelques minutes (marche sur place, danse avec grands mouvements des bras, montée d'escaliers, etc.).
- Afin d'exécuter les exercices correctement, lisez bien les descriptions et regardez attentivement les images.

Contraction isométrique du biceps

Muscles exercés : biceps



- **Position de départ** : debout, les pieds écartés de la largeur de vos hanches, les genoux légèrement fléchis, placez le bras droit à 90° et la main gauche par-dessus le poignet droit
- Contractez le bras droit comme si vous vouliez le plier et offrez de la résistance avec votre main gauche de façon à ce qu'il n'y ait pas ou peu de mouvement
- Maintenez la contraction 15 secondes
- Respirez normalement pendant l'exercice
- Faites le même exercice avec le bras gauche

Pompe au mur

Muscles exercés : pectoraux, triceps



- **Position de départ** : placez vos pieds à environ 1 mètre d'un mur et appuyez vos mains au mur, les doigts vers le haut; les pieds écartés de la largeur de vos hanches et les bras, de la largeur de vos épaules
- Fléchissez les coudes en gardant le corps bien droit jusqu'à ce que votre visage soit près du mur et ramenez ensuite vos bras en extension
- Inspirez lorsque vous fléchissez les coudes et expirez à l'extension
- Répétez l'exercice entre 10 et 15 fois

Squat au mur

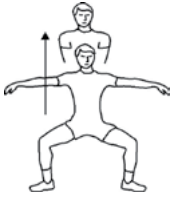
Muscles exercés : quadriceps, fessiers



- **Position de départ** : debout, les pieds écartés de la largeur de vos hanches, le dos appuyé contre un mur
- Avancez vos pieds d'environ 30 cm par rapport à vos épaules (de façon à ce que vos genoux ne dépassent pas vos orteils) et placez vos mains sur vos cuisses
- Descendez votre corps en pliant les genoux jusqu'à ce qu'ils forment un angle de 90°
- Maintenez cette position de 15 à 20 secondes
- Respirez normalement pendant l'exercice

Squat jambes écartées

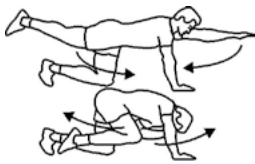
Muscles exercés : adducteurs, quadriceps, fessiers, ischio-jambiers



- **Position de départ :** Position de départ : debout, les pieds écartés beaucoup plus largement que vos hanches et pointant vers l'extérieur, le dos bien droit
- Descendez votre corps en pliant les genoux comme si vous alliez vous asseoir sur une chaise
- Inspirez en descendant et expirez en remontant
- Répétez le mouvement entre 10 et 15 fois

Levée d'une jambe et du bras opposé

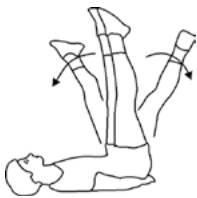
Muscles exercés : muscles du dos, fessiers (travaille aussi l'équilibre)



- **Position de départ :** position quadrupède (à quatre pattes), les mains sous les épaules
- Allongez un bras et la jambe opposée. Durant le mouvement, gardez le dos bien droit et contractez les abdominaux en rentrant le nombril
- Ramenez votre bras et votre jambe en pliant le coude et le genou de façon à ce qu'ils se touchent, si possible, et allongez de nouveau le bras et la jambe
- Inspirez en pliant le bras et la jambe et expirez en les allongeant
- Répétez le mouvement entre 10 et 15 fois
- Faites le même exercice avec l'autre bras et l'autre jambe

Abduction, adduction des jambes en position couchée

Muscles exercés : abducteurs, adducteurs, abdominaux inférieurs (travaille aussi la souplesse)



- **Position de départ :** couché sur le dos, les jambes allongées vers le plafond
- Ouvrez les jambes de chaque côté pour former un V
- Ramenez les jambes ensemble
- Gardez le bas de votre dos bien collé au sol pendant tout l'exercice
- Expirez en ouvrant les jambes et inspirez en fermant les jambes
- Répétez le mouvement entre 10 et 15 fois

Redressement du buste

Muscles exercés : abdominaux supérieurs



- **Position de départ :** étendu sur le dos, les genoux fléchis
- Les bras tendus et les mains placées sur le dessus des cuisses, redressez le haut de votre corps en glissant les mains sur vos cuisses jusqu'aux genoux
- Contrôlez le mouvement : prenez 2 secondes pour monter et 2 pour descendre
- Expirez en soulevant le haut du corps et inspirez en le rabaissant
- Répétez le mouvement entre 10 et 15 fois

Les illustrations sont tirées du logiciel PHYSIGRAPHE CLIPART VERSION 2 PRO. www.physigraphe.com



Visitez la page www.facebook.com/DefiSante.

Pour renforcer vos muscles

Routine avec poids

Réalisé en collaboration avec des kinésiologues du Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal

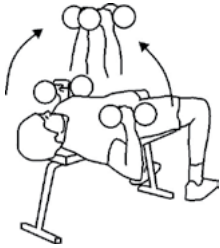


- Pour effectuer cette routine, utilisez des poids libres (petits haltères) ou des poids sous forme de bracelets (poids qui s'attachent aux poignets ou aux chevilles à l'aide de bandes velcro).
- La grosseur du poids à utiliser varie d'un exercice à l'autre. Si vous commencez à ressentir une certaine fatigue musculaire entre la 10^e et la 15^e répétition d'un exercice, c'est que vous utilisez le bon poids pour cet exercice.
- Vous pouvez exécuter les exercices un à la suite de l'autre, et ce, sans faire de pause entre chacun. Si vous avez plus de temps devant vous, allongez la routine en faisant 2 séries de chaque exercice. Il vous faudra alors prendre une pause de 30 secondes entre les 2 séries.
- Avant de commencer la routine, échauffez-vous les muscles en bougeant activement durant quelques minutes (marche sur place, danse avec grands mouvements des bras, montée d'escaliers, etc.).
- Afin d'exécuter les exercices correctement, lisez bien les descriptions et regardez attentivement les images.

Développé couché

Muscles exercés : pectoraux, triceps

Charge : haltères ou poids attachés aux poignets

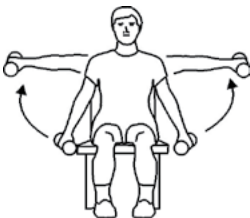


- **Position de départ** : étendu sur le dos, les bras fléchis à 90° et les coudes à la hauteur des épaules
- Allongez les bras vers le plafond jusqu'à ce que les poids se touchent
- Revenez à la position de départ
- Expirez en soulevant les poids et inspirez en les abaissant
- Répétez le mouvement entre 10 et 15 fois

Élévation latérale des bras

Muscles exercés : deltoïdes (épaules), trapèze (haut du dos)

Charge : haltères ou poids attachés aux poignets

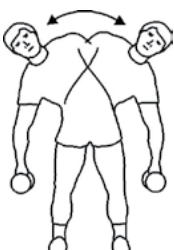


- **Position de départ** : assis sur une chaise droite, les bras allongés de chaque côté du corps
- Soulevez les bras jusqu'à ce qu'ils atteignent l'horizontale (Veillez à ce qu'ils ne dépassent pas la hauteur de vos épaules)
- Revenez à la position de départ
- Expirez en soulevant les poids et inspirez en les abaissant
- Répétez le mouvement entre 10 et 15 fois

Flexion latérale du buste

Muscles exercés : abdominaux (obliques)

Charge : haltères ou poids attachés aux poignets



- **Position de départ** : debout, les bras allongés le long du corps, les pieds écartés de la largeur de vos hanches, les genoux légèrement fléchis
- Inclinez votre tronc sur un côté jusqu'à ce que votre main atteigne la hauteur de votre genou
- Revenez à la position de départ
- Reprendre l'exercice de l'autre côté
- Inspirez en vous inclinant et expirez en vous redressant
- Répétez la séquence entre 10 à 15 fois

Extension des jambes

Muscles exercés : quadriceps

Charge : poids attachés aux chevilles

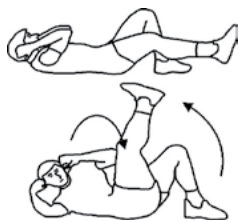


- **Position de départ** : assis sur le bout d'une chaise droite, les fesses seulement en contact avec la chaise, les genoux fléchis à 90°
- Soulevez une jambe jusqu'à ce qu'elle soit droite, le pied à la hauteur de la cuisse
- Maintenez votre dos bien droit
- Revenez à la position de départ et répétez avec l'autre jambe
- Expirez en soulevant la jambe et inspirez en la rabaisant
- Répétez la séquence entre 10 à 15 fois

Redressement du buste croisé avec élévation de la jambe opposée

Muscles exercés : abdominaux (supérieurs et obliques)

Charge : poids attachés aux chevilles



- **Position de départ** : étendu sur le dos, la jambe gauche pliée et la jambe droite allongée, les mains placées derrière les oreilles, les coudes pointant vers l'extérieur
- Soulevez simultanément le haut du corps et la jambe droite, de façon à rapprocher votre coude gauche de votre genou droit
- Contrôlez le mouvement : prenez 3 secondes pour les soulever et 3 pour les redescendre
- Gardez le bas de votre dos bien collé au sol pendant tout l'exercice
- Expirez en soulevant le haut de votre corps et inspirez en le rabaisant
- Répétez le mouvement entre 10 et 15 fois
- Faites le même exercice avec la jambe gauche et le coude droit

Abduction, adduction des jambes en position couchée

Muscles exercés : abducteurs, adducteurs, abdominaux inférieurs (travaille aussi la souplesse)

Charge : poids attachés aux chevilles



- **Position de départ** : couché sur le dos, les jambes allongées vers le plafond
- Ouvrez les jambes de chaque côté pour former un V
- Ramenez les jambes ensemble
- Gardez le bas de votre dos bien collé au sol pendant tout l'exercice
- Expirez en ouvrant les jambes et inspirez en fermant les jambes
- Répétez le mouvement entre 10 et 15 fois

Les illustrations sont tirées du logiciel PHYSIGRAPHE CLIPART VERSION 2 PRO. www.physigraphe.com



Visitez la page www.facebook.com/DefiSante.

Défi Santé
5 30 | Équilibre