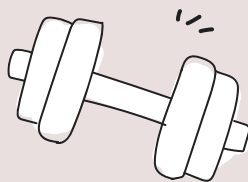


PROGRAMME



JGO TOUGO TOUGO TOUGO TOU

exercices de musculation



INSTRUCTIONS GÉNÉRALES:

- Mouvement lent et contrôlé.
- Respiration fluide et régulière.
- 1 ou 2 séries de 12 à 16 répétitions par exercice.
- 30 secondes de pause entre les séries.
- 60 secondes de pause entre les exercices.

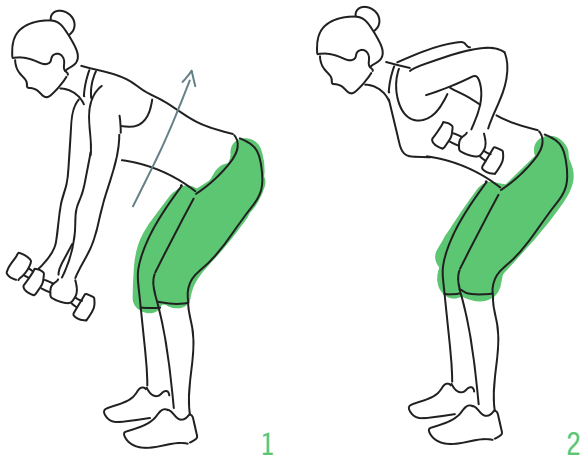
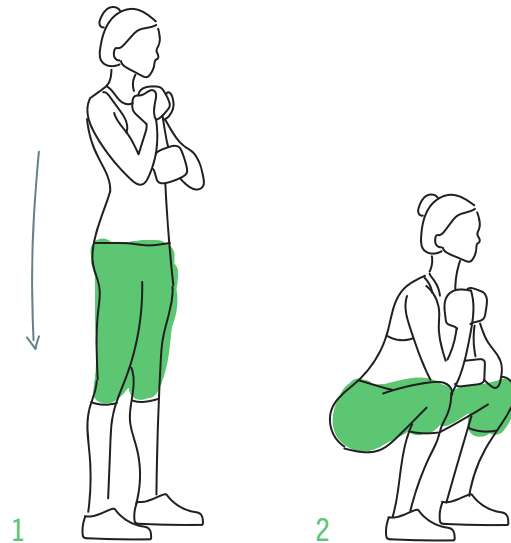
PLUS D'INSTRUCTIONS POUR BIEN FAIRE LES EXERCICES >**MISE EN GARDE**

Nos conseils et exercices s'adressent à des personnes en santé. Il est recommandé aux personnes souffrant d'une blessure ou d'un problème de santé d'obtenir des conseils personnalisés d'un professionnel ou une professionnelle de la santé.

EXERCICE 1

Squat gobelet

- Pieds à la largeur des épaules, tenir l'haltère près de la poitrine.
- Descendre les fessiers en pliant les genoux, puis remonter en poussant dans les talons.

**EXERCICE 2**

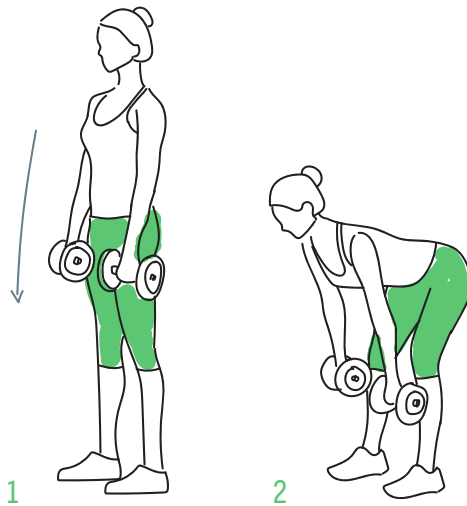
Tirade inclinée

- Dos incliné à environ 45 degrés.
- Amener les haltères près du corps et tirer les coudes vers l'arrière.

EXERCICE 3

Soulevé de terre partiel

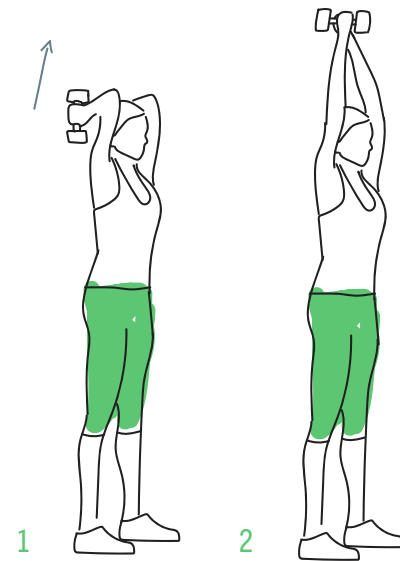
- Pieds à la largeur des épaules, bras droits.
- Incliner le tronc, plier les genoux et descendre les haltères le long des cuisses jusqu'à la mi-jambe.
- Remonter en poussant dans les talons et en contractant les fessiers.



EXERCICE 4

Extension des coudes

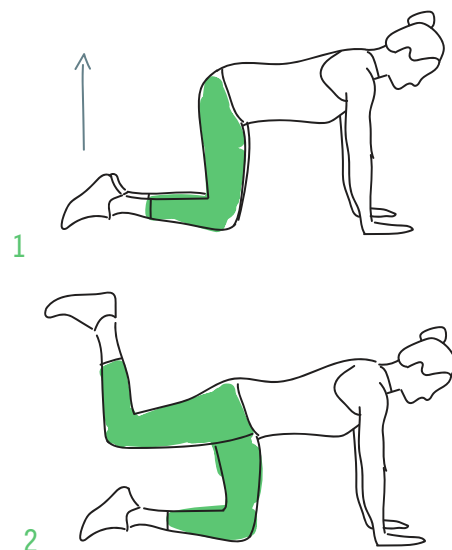
- Bras pliés derrière la tête et épaules relâchées, tenir l'haltère à 2 mains.
- Déplier les avant-bras pour amener l'haltère vers le haut.



EXERCICE 5

Extension de la hanche

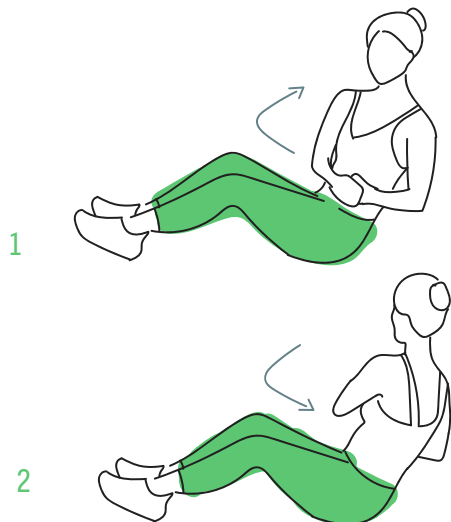
- Abdos contractés, lever un pied vers le haut, jambe pliée et bassin bien stable.
- Maintenir 2 secondes, puis redescendre sans déposer le genou.
- Faire toutes les répétitions d'un côté avant de les exécuter de l'autre côté.



EXERCICE 6

Rotation du tronc

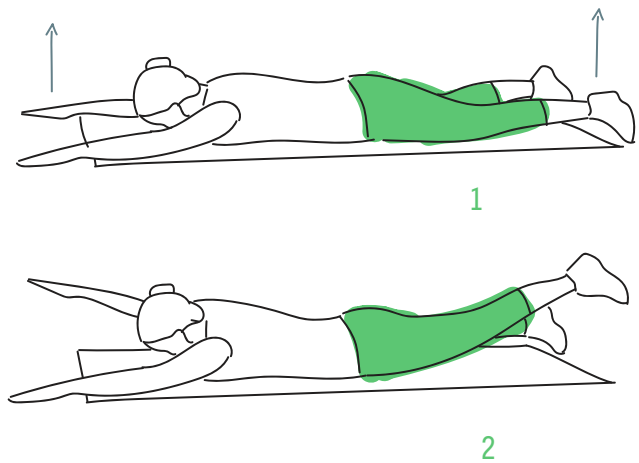
- Talons au sol, incliner le haut du corps vers l'arrière.
- Tourner tout le haut du corps de gauche à droite, en un bloc.



EXERCICE 7

Extension bras et jambe opposés

- Regard vers le sol, lever un bras et la jambe opposée sans en décoller la hanche.
- Déposer pied et main au sol. Alternier les côtés.



EXERCICE 8

Rotation externe de l'épaule

- Bras plié à 90 degrés, coude collé au corps.
- Faire une rotation à partir du coude pour amener la main vers le haut en gardant le haut du bras le long du corps.
- Revenir à la position de départ.

