

Home-Workout pour les débutants

Entraînement complet pour tout le corps

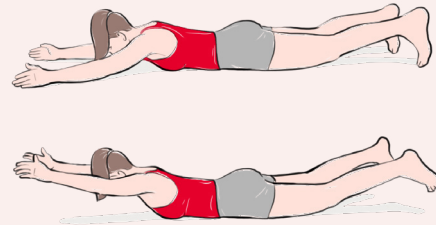
Avant de commencer l'entraînement, vous devez bien vous échauffer (par exemple avec quelques minutes de course sur place et 20 jumping jacks). Les pratiquants confirmés peuvent rendre cet entraînement plus difficile en répétant plusieurs fois ces exercices.

20 x Squats



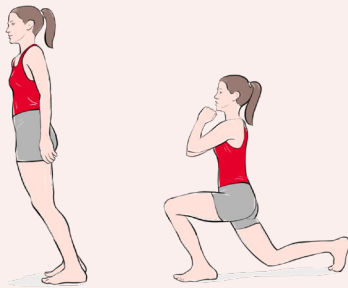
- ✓ Debout avec le dos droit et les pieds écartés dans l'alignement des épaules
- ✓ Poussez les fesses en arrière
- ✓ Fléchissez les jambes
- ✓ Redressez-vous et reprenez votre position de départ

20 x Superman



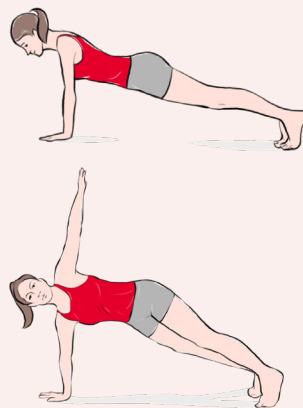
- ✓ Position couchée, bras tendus vers l'avant, le regard vers le sol
- ✓ Contractez votre tronc
- ✓ Lever les bras et les jambes simultanément
- ✓ Maintenez la position quelques secondes avant de revenir à votre position de départ

20 x Fentes (10 par côté)



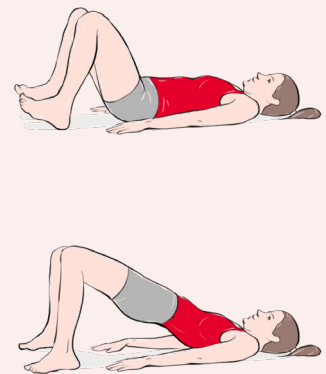
- ✓ Debout avec le torse droit et les pieds écartés dans l'alignement des hanches
- ✓ Faites un pas en avant
- ✓ Baissez le corps en fléchissant un genou vers l'avant
- ✓ L'autre genou ne doit pas toucher le sol
- ✓ Maintenez la position quelques secondes avant de revenir à votre position de départ

20 x Planches latérales avec torsion (10 par côté)



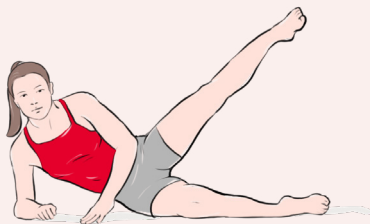
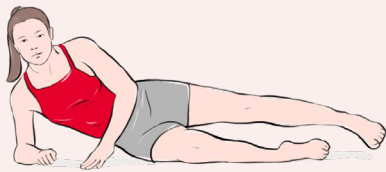
- ✓ Faites la planche avec les bras tendus et le dos droit
- ✓ Tournez le corps et prenez appui sur un bras
- ✓ L'autre bras tendu et dirigé vers le haut
- ✓ Revenez à la position de départ et changez de bras

20 x Hip Thrust



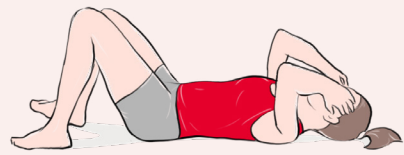
- ✓ Allongez-vous sur le dos et pliez les jambes pour former un angle droit (90 degrés)
- ✓ Soulevez le bassin
- ✓ Maintenez la position quelques secondes avant de revenir à votre position de départ

30 x Levé de jambe latéral (15 par côté)



- ✓ Allongez-vous sur le flanc en prenant appui sur le coude
- ✓ Levez la jambe doucement (max. à 45 degrés)
- ✓ Maintenez la position quelques secondes, puis baissez la jambe

20 x Crunch vélo (10 par côté)



- ✓ Allongé sur le dos et pliez les jambes pour former un angle droit (90 degrés) et placez les mains au niveau de la tête
- ✓ Soulevez la tête, les coudes le haut du dos
- ✓ Pivotez votre tête et votre buste vers la gauche
- ✓ Simultanément, approchez votre genou gauche vers votre coude levé (coude droit) et tendez la jambe droite
- ✓ Revenez à votre position de départ et répétez l'exercice