

Renforcement musculaire

Exercices simples



Général

Echauffement

- 2-3 minutes
- Vélo, elliptique, corde à sauter, marche rapide (sur tapis), sauts écart (jumping jacks)

Comment réaliser les exercices ?

- **en statique**
2-3 séries de 30-45 secondes
- **en dynamique**
2-3 séries de 10 répétitions

Exercices

1. Squats



2. Fentes



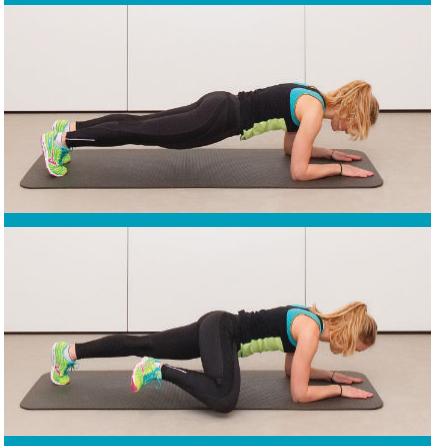
3. Gainage latéral



4. Gainage dorsal



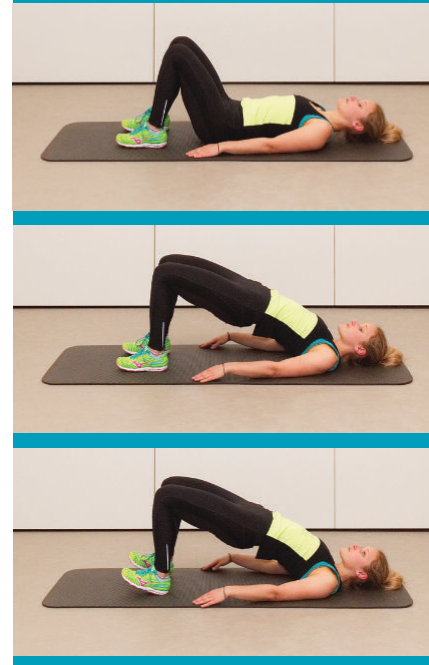
5. Gainage ventral A



6. Gainage ventral B



7. Fessiers



8. Extenseurs du dos



Clinique romande de réadaptation

Av. Grand-Champsec 90
Case postale 352
CH-1951 Sion

T. +41 27 603 30 30
F. +41 27 603 30 31

info@crr-suva.ch
www.crr-suva.ch

