

# Programme muscles stabilisateurs

**TEMPS** : 16 minutes

**THÈME** : Renforcement musculaire et articulaire à la bande élastique (muscles stabilisateurs)

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE** : Bandes élastiques

**BÉNÉFICES** : Renforce les muscles profonds et péri-articulaires, améliore la condition physique et évite les blessures.

**ACCESSIBILITÉ** : Débutant — Intermédiaire

**FRÉQUENCE IDÉALE** = 3 fois par semaine

**EXERCICES** = 8

**NOMBRE DE TOURS** = 1 tour

La durée et le repos sont exprimés en secondes.

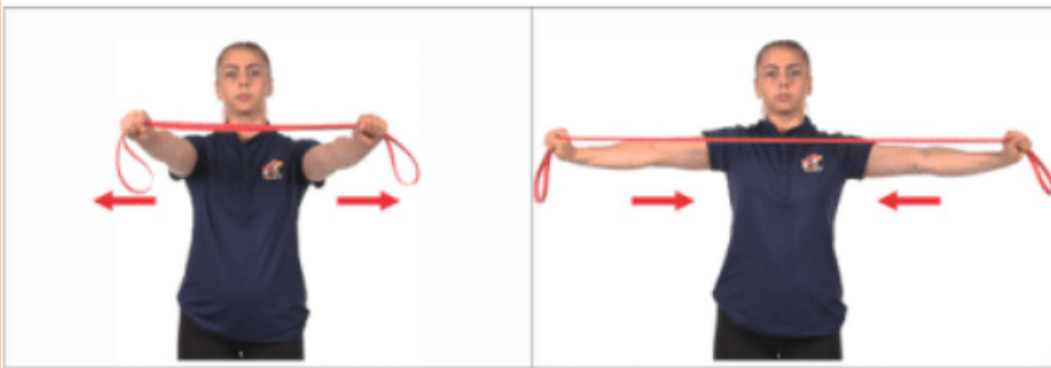
Ce programme a été conçu pour être **ludique** : vous ne ferez qu'une fois chaque exercice par tour, **alors allez-y à fond !**

# PROGRAMME

## MUSCLES STABILISATEURS



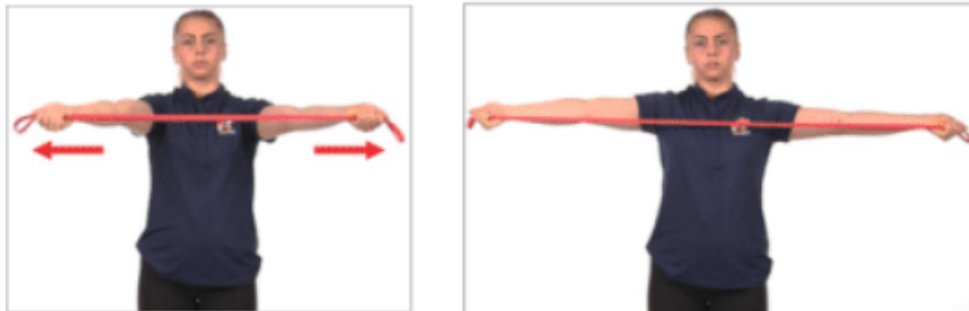
## 1 - Extension latérale des bras avec élastique



- Tenir un élastique (ou tubing) les mains à la hauteur de vos épaules (prise pronation). Tout en gardant les coudes légèrement fléchis, ouvrir les bras de chaque côté à hauteur d'épaules. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	3	10	00:20

## 2 - Extension latérale des bras prise supination



- Debout, tenez les extrémités de l'élastique devant vous à la hauteur des épaules, les paumes vers le haut (prise supination). Les coudes bloqués, faire une extension latérale des bras de manière contrôlée jusqu'à ce que l'élastique touche votre poitrine. Revenir à la position de départ. Répéter comme indiqué.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	2	8	00:20

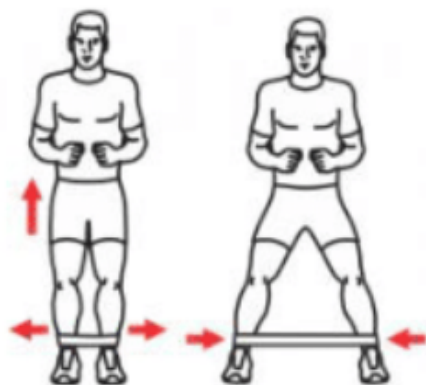
### 3 - Mobilisation épaules avec élastique



- Debout, tenir l'élastique devant vous à la hauteur de la hanche (prise supination). Étirez légèrement la bande. De là, tout en gardant les bras droits, faire un grand cercle en passant la bande au-dessus de votre tête aussi loin que possible tout en restant confortable. Idéalement, vous devriez être en mesure de faire une rotation des épaules durant tout le mouvement et toucher le bas du dos avec l'élastique. Retour à la position de départ. Ne pas évaser vos côtes tout au long du mouvement.

Sem.	Séries	Rep	Repos
<b>1-3</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>00:20</b>

## 4 - Ouvrir fermer jambes avec élastique



- Un élastique placé autour des chevilles, faire un petit saut et ouvrir les jambes, faire un petit saut et refermer. Garder la tête haute et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
<b>1-3</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>00:20</b>

## 5 - Band clamshell



- Allonger sur le côté, placez une bande élastique autour de vos cuisses juste au-dessus des genoux. Positionnez la tête alignée avec la colonne vertébrale et la main sur la hanche. La main sur votre hanche assure le mouvement de la hanche et le pouce doit sentir la contraction du fessier.

Sem.	Séries	Rep	Repos
<b>1-3</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>00:20</b>

## 6 - Pas chassés latéraux avec élastique

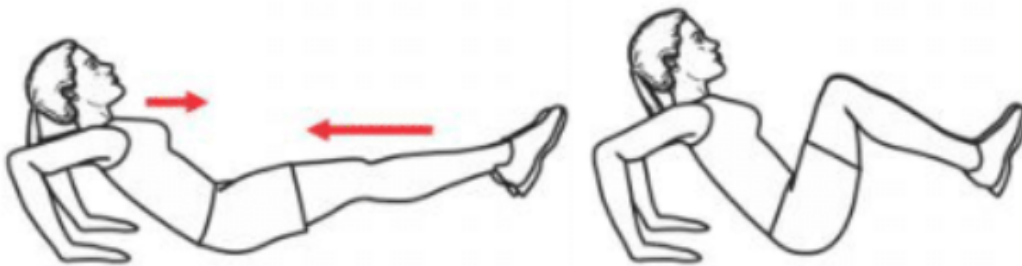


- Placez un élastique autour des deux pieds (la bande doit être approximativement au milieu des pieds). Les pieds à la largeur des hanches, les orteils pointant vers l'avant. Gardez les genoux et les hanches légèrement fléchis (position athlétique). De manière contrôlée et en maintenant le tronc stable, déplacez-vous latéralement. Répéter dans les deux directions comme indiqué.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	3	10	00:20



## 7 - Assis tirage de jambes abdominaux



- Assis, en appui sur les mains, les jambes en extension devant vous, garder les pieds soulevés. Tirer les jambes tout en levant le haut du corps. Garder les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Repos
<b>1-3</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>00:10</b>

## 8 - Abdo obliques altern coude genou opposé



- Garder les abdos tendus. Coude vers genou opposé.

Sem.	Séries	Rep	Repos
<b>1-3</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>00:10</b>

## 9 - Abdo Legs Extension 45



- Couché sur le dos, les bras allongés de chaque côté du corps, placer vos jambes en position "dead bug" (hanches et genoux à 90°). Allonger les jambes à 45° avec le sol et revenir à la position de départ. Garder vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	2	10	00:20