

Défi de la semaine

Bonjour à tous, je m'appelle Diégo et je suis le stagiaire de Darius ! Je vous propose le défi pour cette semaine ! Je vous conseille vivement de réaliser ce défi, surtout avec cette période de pandémie que nous vivons où les salles de sports sont fermées. Ce défi va vous permettre de vous maintenir en forme et de vous défouler ! Pour réaliser ce défi il vous faudra 2 bouteilles d'eau, un tapis et une chaise. Le but sera d'effectuer l'ensemble de ces exercices. Vous avez entre 1 minute et 2 minutes de récupération entre chaque exercice, entre 30 secondes et 1 minute entre chaque série pour certains exercices. Voici les différents exercices que vous devrez effectuer :

Membre supérieur :

1) Elévation avant-bras



Muscles sollicités : Triceps

Position de départ : Debout en appui sur une chaise, le corps penché en avant. Avant-bras en direction du sol.

Réalisation : Amenez l'avant-bras le plus loin possible derrière soi jusqu'à tendre le bras. Revenir à la position de départ.

Répétitions : 10 rep des deux côtés.

Variantes : Mettre plus ou moins d'eau dans la bouteille en fonction de la difficulté. Ne pas remonter au maximum l'avant-bras si c'est trop difficile.

2) Elévation bouteilles assis



Muscles sollicités : Biceps

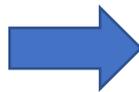
Position de départ : Assis sur une chaise. Coude contre le corps sur le côté et une bouteille pour chaque main.

Réalisation : Fléchir les avant-bras jusqu'au niveau des épaules puis revenir à la position de départ. Les coudes ne doivent pas bouger pendant le mouvement.

Répétitions : 15 rep.

Variantes : Mettre plus ou moins d'eau dans la bouteille en fonction de la difficulté. Ne pas monter au maximum si c'est trop difficile.

3) Elévation bouteilles en position allongé



Muscles sollicités : Pectoraux

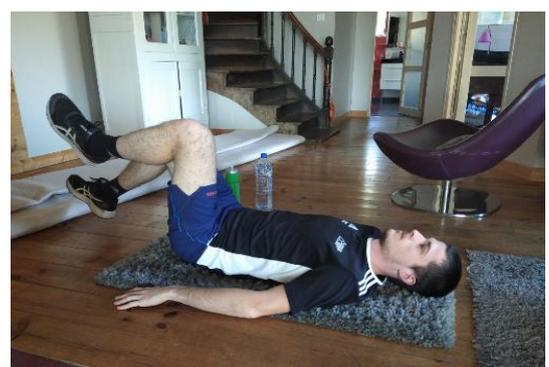
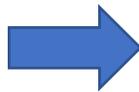
Position de départ : Couché sur le dos. Jambes fléchies. Une bouteille pour chaque main. Les avant-bras contre le sol.

Réalisation : Etirez les bras en ligne droite vers le plafond puis revenir à la position de départ.

Répétitions : 15 rep.

Variantes : Mettre plus ou moins d'eau dans la bouteille en fonction de la difficulté. Ne pas tendre les bras si c'est trop difficile, s'arrêter aux $\frac{3}{4}$ ou à la moitié.

4) Le vélo invisible



Muscles sollicités : Abdominaux

Position de départ : Couché sur le dos. Bras au sol le long du corps. Uniquement les jambes en l'air.

Réalisation : Pédaler dans les airs comme si on pédalait sur un vrai vélo. Il faut plier et allonger les jambes.

Répétitions : 2 fois 20 secondes. Une fois on pédale dans un sens, l'autre fois on pédale dans l'autre sens.

Variantes : Réduire ou augmenter la vitesse de pédalage en fonction de la difficulté. Pédaler uniquement avec une jambe, l'autre jambe est posée par terre. Lever les jambes plus haut pour que ce soit plus simple.

Membre inférieur :

5) Lever de chaise



Muscles sollicités : Quadriceps

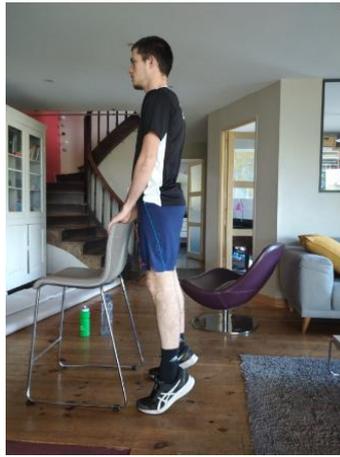
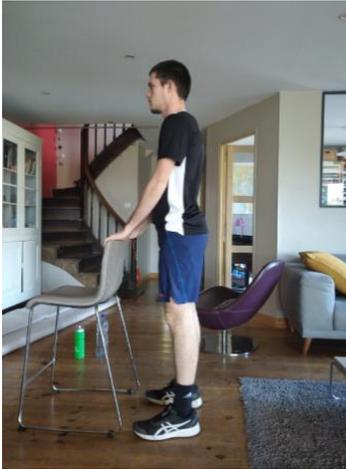
Position de départ : Assis sur une chaise. Pieds largeur des épaules.

Réalisation : Se lever de la chaise doucement puis se rasseoir doucement sans s'aider des mains.

Répétitions : 15 rep.

Variantes : Si c'est trop facile, se lever tout en prenant une bouteille d'eau sur chaque main. Si c'est trop difficile possibilité de rester debout et faire des petites flexions de jambes.

6) Elevation pointe de pied



Muscles sollicités : Mollets

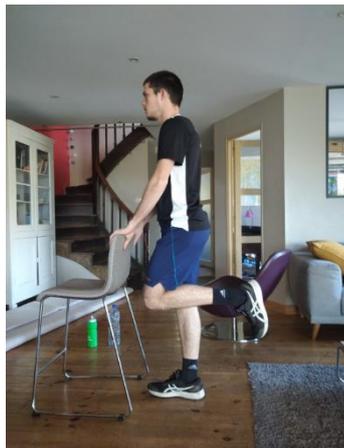
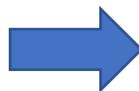
Position de départ : Debout derrière une chaise. Les mains en appui sur le dossier de la chaise.

Réalisation : Monter le plus haut possible sur la pointe des pieds. Maintenir 10 secondes sur la pointes des pieds puis revenir à la position de départ.

Répétitions : 10 rep.

Variantes : Tenir plus ou moins longtemps sur la pointe des pieds en fonction de la difficulté. Se mettre complètement sur la pointe des pieds ou au contraire ne pas être complètement sur la pointe des pieds en fonction de la difficulté.

7) Flexion de jambe à l'arrière



Muscles sollicités : Ischio-jambiers

Position de départ : Debout derrière une chaise. Les mains en appui sur le dossier de la chaise. Une jambe en l'air légèrement fléchi.

Réalisation : Plier lentement le genoux de la jambe en l'air. Emmener le talon vers la fesse puis revenir à la position de départ. Le genoux de la jambe qui est en l'air ne doit pas bouger pendant le mouvement.

Répétitions : 10 rep pour chaque jambe.

Variantes : Monter plus ou moins haut la jambe en fonction de la difficulté. Lâcher la chaise pour ceux qui ont plus de facilités.

8) Fente latérale



Muscles sollicités : Quadriceps, adducteurs

Position de départ : Debout. Pieds parallèles assez écartés

Réalisation : Pencher et descendre son buste vers l'un des deux pieds. La jambe vers où l'on se penche doit être fléchie, l'autre jambe doit être tendue. Le genou de cette jambe doit suivre la pointe des pieds. Garder le dos droit et regarder en face de soi. Agripper ses mains lorsque que l'on penche le buste.

Répétitions : 10 rep sur chaque côté.

Variantes : Gérer la descente et le penchement du buste en fonction de son niveau. Si on est à l'aise, alterner fente gauche et fente droite. Si on a un peu plus de mal, ne pas tendre au maximum la jambe opposée.

A vous de jouer !!