

Exercices de renforcement pour la course. R-1

Les exercices de renforcement, tout en favorisant une meilleure posture, améliore la capacité cardio vaculaire , aide à la prévention des blessure et aide à la prévention de l'ostéoporose.

Pensez toujours unité centrale engagé (Plancher pelvien , transverse , ficelle au sommet de la tête pour allonger la colonne.Pensez à expirer lors de

Pompes au mur ou a au sol sur les pieds ou les genoux

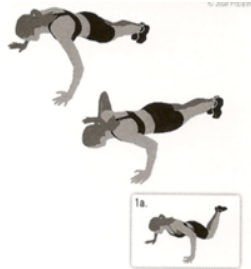
Pensez à garder un dos à plat (comme lorsque vous faites la planche)

Expirez lorsque vous poussez.

Mains largeur des épaules ou plus larges. **Le mouvement vient du coude**

Fléchir les coudes (attention de ne pas ramener les épaules vers l'arrière)

Alternative : press dans les mains



SQUAT

Jambes largeur du bassin.

Pensez à GARDER une élongation de la colonne.

Inspirez fléchir les genoux à 90 degré.

Expirez remontez en poussant dans le sol avec les pieds. Assurez vous d'avoir toujours les talons bien ancrés au sol



Demi-pont

En expirant

Basculez le bassin vers l'avant poussez dans les talons en enroulant les vertèbres une à une restez 2 secondes en haut Redescendre lentement en déroulant les vertèbres une à une

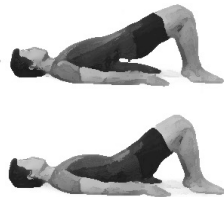


Planche frontale

Coudes sous les épaules

Pensez plancher pelvien et transverse

Utiliser vos fessiers !

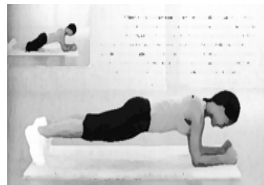


Planche verticale

Les 2 jambes tendues ou la jambe du dessous fléchie.

Pensez à bien garder le coté près du sol haut.

Alternative : French cancan



PRESS DANS LES MAINS

Mains jointes devant .

Pressez les mains une dans l'autre façon uniforme et à contracter tes pectoraux.

Garder le dos droit. On presse pour 5 secondes et on relâche pour 5 secondes.



FRENCH CANKAN

Assis au sol en appui sur les avant-bras. Jambes fléchies. Allez pointer les jambes sur la droite. Faire 2 "kicks" avec les 2 jambes.

Ramener les 2 jambes fléchies sur la gauche et refaire 2 "kicks"

