

### Exercices de renforcement pour la course. R-7

Les exercices de renforcement, tout en favorisant une meilleure posture, améliorent la capacité cardio vasculaire, aide à la prévention des blessures 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 l'effort*

#### Pompes au mur ou a

##### au sol sur les pieds ou les genoux

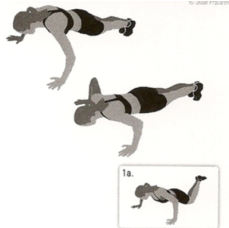
Pensez à garder un dos à plat (comme lorsque vous faites la planche)

Expirez lorsque vous poussez.

Mains largeur des épaules ou plus larges. Le

mouvement vient du coude

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



Pensez à garder le poids dans les talons

Jambes largeur du bassin

Pensez à regarder devant

Poussez dans les talons en remontant



#### Demi- pont avec levé des talons

En expirant

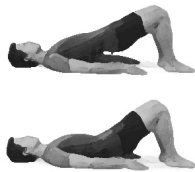
Basculez le bassin vers l'avant

poussez dans les talons en enroulant les vertèbres une à une

restez en haut -Levez les talons -

Descendez-les talons

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 côté près du sol haut.



**ABDUCTION DE LA HANCHE** EN POSITION DE PLANCHE LATÉRALE 8 à 12 X par mouvement (vertical/rond avant/vertical/ rond arrière)

- 1- Couché sur le côté – faire une ligne droite aligner cheville- hanche –épaule
- 2- Jambe du dessous fléchie à 90
- 3- Relever le bassin du sol – penser à garder éloigner du sol durant tout le travail
- 4- Vertical - avec un rythme lent monter la jambe parallèle au sol et redescendre
- 5- Faire un rond vers l'avant
- 6- Revenir en travail vertical
- 7 - Faire un rond vers l'arrière

