

Exercices de renforcement pour la course. R-2

Les exercices de renforcement, tout en favorisant une meilleure posture, améliore 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

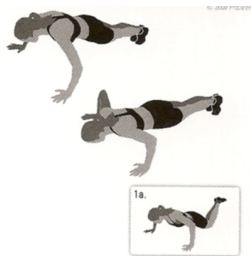
Pompes au mur ou a au sol sur les pieds ou les genoux

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)



Tricep dips avec chaise

Dos à la chaise, genoux fléchies ou jambes tendues. Fléchir les coudes puis extension.

ATTENTION ce ne sont pas les jambes qui vous lèvent, mais vos bras.

Le mouvement vient du coude

Mouvement lent et fluide.



Fentes arrière avec flexion avant

Poids dans le talon, de la jambe avant, pousser dans le talon en remontant pour faire la flexion.

GARDER LE GENOUX aligner avec les ORTEILS devant. **Le genou ne DOIT PAS entrer vers l'intérieur** lors de la fente.

Pensez à la ficelle :-)



Demi-pont avec levé des talons

Couché sur le dos talon assez près des fesses.

En expirant

Basculez le bassin vers l'avant poussez dans les talons en enroulant les vertèbres une à une

Rendu en haut levé les talons - garder 2 secondes, descendre les talons

Redescendre lentement en déroulant les vertèbres une à une.

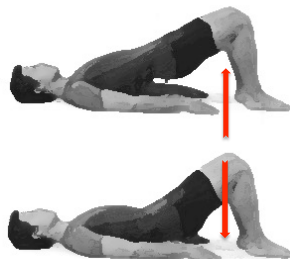


Planche frontale

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.

