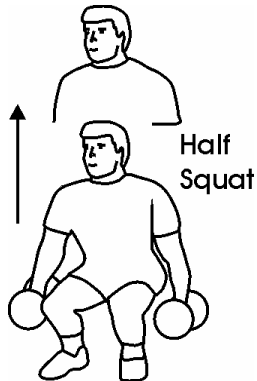
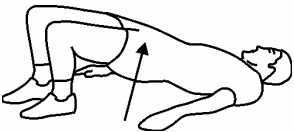




Programme de remise en forme

Voici un programme d'exercice à faire à la maison entre 2 à 3 fois par semaine. L'échauffement est très important avant d'entamer tout programme en musculation. L'utilisation (5 à 10 minutes) d'un appareil cardiovasculaire (vélo stationnaire, appareil elliptique) à faible intensité est fortement suggérée. La marche peut-être une excellente alternative.

Expirez à l'effort et concentrez-vous sur le muscle que vous travaillez. S'il y a de la douleur, malaises thoraciques, nausées, étourdissements, palpitations ou faiblesses lors de l'exécution des exercices, cessez immédiatement.

 <p style="text-align: right;">Half Squat</p>	<p style="text-align: center;">Quadriceps et grand fessier</p> <p>Diriger le fessier vers l'arrière comme pour aller vous asseoir en vous assurant que les genoux devant ne dépassent pas les orteils. Aussi, assurez-vous que le genou soit en ligne avec le deuxième orteil en tout temps. Garder les abdominaux serrés et le dos droit. Expirez lorsque vous monter. Faire le mouvement lentement. Compter 2 secondes en montant et 2 secondes en descendant.</p>	<p>1 série</p>	<p>12 à 15 répétitions</p>
	<p style="text-align: center;">Ischios-jambiers, fessiers et lombaires</p> <p>Soulever le bassin en expirant et en contractant le fessier. Ne pas déposer les fesses au sol entre chaque répétition.</p>	<p>1 série</p>	<p>12 à 15 répétitions</p>
	<p style="text-align: center;">Abdominaux</p> <p>Soulever le haut du corps à l'aide des abdominaux en expirant. Faites le mouvement LENTEMENT.</p>	<p>1 série</p>	<p>12 à 15 répétitions</p>
 <p style="text-align: center;">Keep position</p>	<p style="text-align: center;">Stabilisateurs, abdominaux et dorsaux</p> <p>Garder le dos droit, les abdominaux contractés et tentez de garder la tête dans le prolongement du tronc. Expirez lorsque vous soulevez les segments opposés.</p>	<p>1 série</p>	<p>10 à 12 répétitions</p>