Cabinet Masso Kinésithérapie
9 rue Edmond de Palezieux
62224 Equihen-Plage,

www.ajette.fr

17 Mars 2012

www.physiotec.ca

Notes:

1. À genoux rotation du tronc

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Faire une légère rotation à environ 45 degrés en gardant les abdos bien tendus Alterner

2. À quatre pattes élévation bras et jambe opposée

- À quatre pattes élévation du bras avec jambe opposée
- Garder le dos droit et la tête droite

3. Abdominal Oblique / Élévation latérale des hanches

- Garder les hanches droites et les abdos tendus

4. Abdominaux / Dos 1 pied sur ballon suisse

- Placer une jambe droit et un pied sur le ballon Contracter vos abdominaux en appuyant le dos sur le sol et courber le dos en éloignant le bas du dos du sol

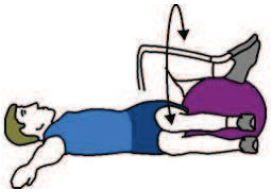
5. Abdominaux élévation de jambes et du corps

- Garder le dos à plat sur le banc au départ et les abdos tendus
- Lever les jambes droites vers le haut, tout en tirant le corps, et redescendre

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

6. Abdominaux obliques



- Garder les abdos tendus et le dos à plat au sol En appui sur les mains, rouler le ballon en descendant les genoux sur le côté, à gauche et à droite

7. Abdominaux obliques

- Garder les abdos tendus et le dos droit Balancer le bassin de gauche à droite

8. Abdominaux obliques

- Garder les abdos tendus et le dos droit Faire des cercles ou des 8 avec le bassin

9. Abdominaux obliques

- Abdominaux obliques

10. Abdominaux obliques

- Abdominaux obliques

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

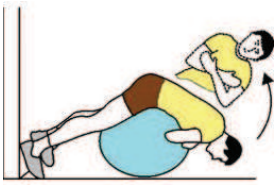
11. Abdominaux obliques

- Rotation du tronc de bas vers le haut avec dumbbell sur ballon suisse
- Garder les abdos tendus Tourner les épaules et la tête

12. Abdominaux obliques

- Balancement des hanches sur ballon suisse Garder les épaules fixes et la tête droite

13. Abdominaux obliques



- Roation du tronc sur ballon suisse Garder les abdos tendus
- Tourner les épaules et la tête

14. Abdominaux obliques

- Rotation du tronc sur cable avec ballon suisse Garder les abdos tendus Tirer sur le câble avec la main extérieure seulement, prise neutre Tourner les épaules et la tête

15. Abdominaux obliques

- Rotation du tronc, corps incliné avec barre Garder les abdos tendus Tourner les épaules Genoux fléchis

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

16. Abdominaux obliques

- Assis mouvement latéral des jambes Garder les abdos tendus Garder l'équilibre sur les fessiers

17. Abdominaux obliques

- Abdominaux obliques

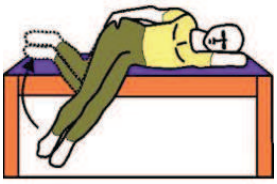
18. Abdominaux obliques

- Mouvement latéral des hanches Garder les abdos tendus

19. Abdominaux obliques

- Abdominaux obliques

20. Abdominaux obliques



- Abdominaux obliques

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

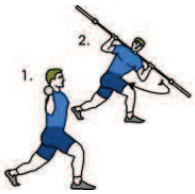
21. Abdominaux obliques assisté

- Abdominaux obliques assisté

22. Abdominaux obliques / Dos

- Abdominaux obliques / Dos

23. Abdominaux obliques / dos avec barre

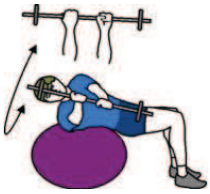


- Garder les abdos tendus et le dos droit Descendre vers l'avant en faisant une rotation et ramener la barre en rotation en vous redressent

24. Abdominaux obliques / Rotation du tronc dumbbell

- Garder les abdos tendus Faire un grand cercle avec le corps et les bras

25. Abdominaux obliques avec barbell sur ballon



- Garder les abdos tendus Tourner les épaules vers la gauche et vers la droite

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

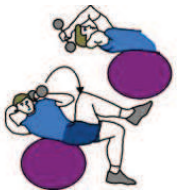
26. Abdominaux obliques avec dumbbell sur ballon

- Garder les abdos tendus et tourner les épaules Utiliser un dumbbell d'un côté seulement et alterner

27. Abdominaux obliques avec dumbbell sur ballon

- Garder les abdos tendus et tourner les épaules Utiliser 1 dumbbell dans les 2 mains

28. Abdominaux obliques avec dumbbell sur ballon



- Garder les abdos tendus et tourner les épaules Utiliser 1 dumbbell au-dessus de l'épaule et alterner de côté Le coude vers le genou opposé

29. Abdominaux obliques avec élastique

- Garder le dos droit et les abdos tendus Tirer de haut vers le bas en tournant votre tronc et en transférant le poids de votre corps d'un pied à l'autre Garder les bras droits

30. Abdominaux obliques avec élastique

- Garder le dos droit et les abdos tendus Tirer de bas vers le haut en tournant votre tronc et en transférant le poids de votre corps d'un pied à l'autre Garder les bras droits

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

31. Abdominaux obliques en appui sur les mains

- Garder les abdos tendus Faire un cercle avec les pieds en appui sur le ballon

32. Abdominaux obliques et dos avec ballon lourd

- Garder abdominaux tendus Tourner la tête

33. Abdominaux obliques et dos avec ballon lourd

- Garder abdominaux tendus Tourner la tête Garder la tête
- au-dessus du ballon

34. Abdominaux obliques et dos avec ballon lourd

- Garder abdominaux tendus Tourner la tête Garder la tête au-dessus du genou et la hanche droite

35. Abdominaux obliques et dos avec ballon lourd

- Garder abdominaux tendus Tourner la tête Garder la hanche
- au-dessus du ballon

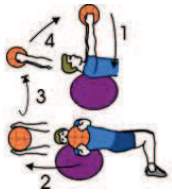
© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

36. Abdominaux obliques et dos avec ballon lourd

- Garder abdominaux tendus Tourner la tête Garder la hanche
- au-dessus du genou

37. Abdominaux obliques et dos avec ballon lourd



- Garder abdominaux tendus Tourner la tête Allongé les bras horizontalement

38. Abdominaux obliques et dos avec ballon lourd

- Garder abdominaux tendus Tourner la tête et les épaules

39. Abdominaux obliques et dos avec ballon lourd

- Garder abdominaux tendus Couché en angle Tourner la tête et les épaules

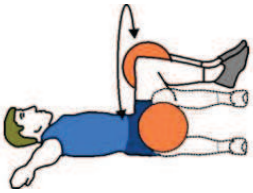
40. Abdominaux obliques et dos avec ballon lourd

- Garder abdominaux tendus Tourner la tête Couché en angle

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

41. Abdominaux obliques et dos avec ballon lourd

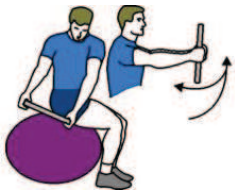


- Garder les abdos tendus Garder les épaules au sol Appui sur les bras

42. Abdominaux obliques et dos avec ballon lourd

- Garder abdominaux tendus Tourner la tête et les épaules

43. Abdominaux obliques sur ballon suisse



- Garder le dos droit et les abdos tendus Tourner les épaules et la tête

44. Abdominaux obliques sur poulie

- Garder le dos droit, les abdos tendus et les genoux fléchis Tenir la poignée à deux mains Tirer du haut vers le bas en tournant les épaules

45. Abdominaux obliques sur poulie

- Garder le dos droit, les abdos tendus et les genoux fléchis Tenir la poignée à une main Tirer du haut vers le bas en tournant les épaules

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

46. Abdominaux obliques sur poulie

- Garder le dos droit, les abdos tendus et les genoux fléchis Tenir la poignée à deux mains Tirer du bas vers le haut en tournant les épaules

47. Abdominaux obliques sur poulie

- Garder le dos droit, les abdos tendus et les genoux fléchis Tenir la poignée à une main Tirer du bas vers le haut en tournant les épaules

48. Abduction avant des bras avec élastique

- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder les bras droits à la hauteur des épaules Prise pronation

49. Abduction avant des bras avec élastique

- Garder le dos droit et les abdos tendus

50. Allongement du corps sur ballon suisse

- Garder les abdos tendus et le dos droit Garder les genoux au sol
- Rouler le ballon sous les coudes pour allonger les bras

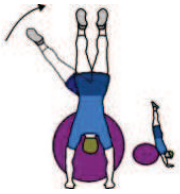
© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

51. Appui sur les mains

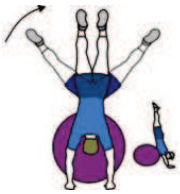
- Garder les bras tendus, faire un appui sur les mains tout en étant appuyé sur le ballon (ballon le long d'un mur)

52. Appui sur les mains abduction-adduction jambe



- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder les bras droits
- Ouvrir une jambe à la fois sur le côté Ballon sur un mur

53. Appui sur les mains abduction-adduction jambes



- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder les bras droits et tendus Ouvrir et fermer les jambes Ballon sur un mur

54. Appui sur les mains avec ballon suisse

- Ballon sur le mur Garder le dos droit et les abdos tendus
- Maintenir la position

55. Appui sur les mains avec ballon suisse

- Ballon sur le mur Garder le dos droit et les abdos tendus
- Maintenir la position Lever une jambe à la fois en alternant (mouvement de ciseau)

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

56. Appui sur les mains flexion latérale des jambes

- Garder les abdos tendus et les bras droits Travailler sous contrôle Ventre en appui sur ballon suisse

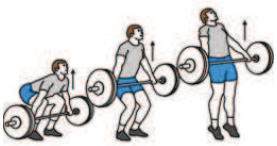
57. Appui sur les mains rotation des hanches

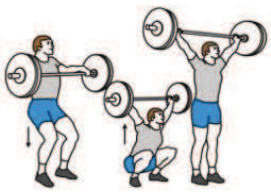
- Garder le dos droit et les abdos tendusGarder les bras droits
- Tourner les hanches avec les jambes en écart

58. Appui sur les mains sciseau de jambes

- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder les bras droits et tendus Ouvrir et fermer les jambes Ballon sur un mur

59. Arraché





- Garder le dos droit Poitrine sortie Tête droite Prise large
- Garder la barre près du corps Mouvement explosif

60. Arraché plongé

- Garder le dos droit Poitrine sortie Tête droite Prise large
- Garder la barre au-dessus du corps Mouvement explosif

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

61. Assis incliné ramer avec dumbbell

- Grader le dos dros et le tête haute Coudes près du corps, tirer dumbbell vers les hanches Prise supination

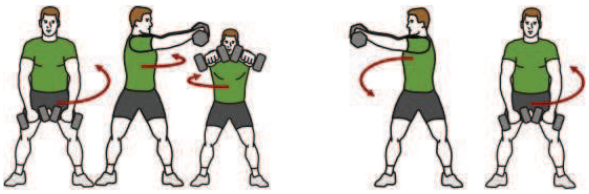
62. Assis sur Bosu

- Garder la tête droite, les abdos tendus et le dos bien droit Garder la tête au-dessus des hanches Garder la position

63. Assis sur Bosu inverser

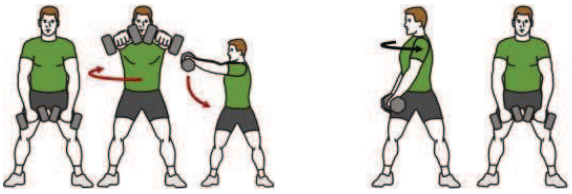
- Garder la tête droite, les abdos tendus et le dos bien droit Garder la tête au-dessus des hanches Garder la position

64. Autour du monde / Rotation du tronc



- Garder le dos droit et les abdos tendus Lever les poids aux yeux, en tournant sur le côté Tourner le tronc pour passer les poids complètement de l'autre côté et redescendre le long du corps
- Alterner

65. Autour du monde 2 / Rotation du tronc 2

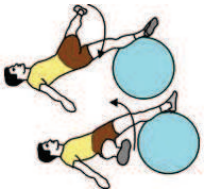


- Garder le dos droit et les abdos tendus Lever les poids aux yeux, tourner sur le côté et redescendre le long du corps Alterner

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

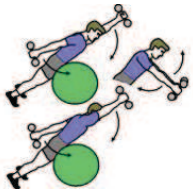
Notes:

66. Balancement de jambe sur ballon suisse



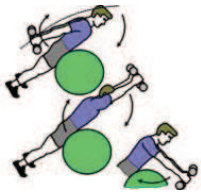
- Garder le dos droit et les abdos tendus Déplacer la jambe d'un côté à l'autre en tournant les hanches Garder le corps tendus

67. Balancement des bras incliné sur ballon suisse



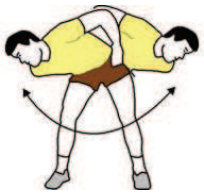
- Garder le dos droit et les abdos tendus Balancer les bras alternativement de chaque côté du corps, les bras alignés avec le corps Paumes vers l'intérieure, prise neutre ou marteau

68. Balancement des bras incliné sur ballon suisse



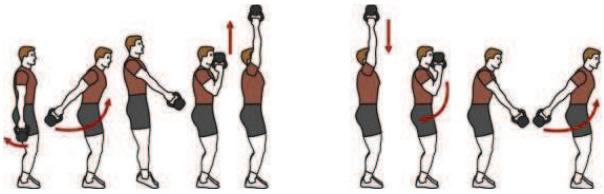
- Garder le dos droit et les abdos tendus Balancer les bras de chaque côté du corps, les bras alignés avec le corps Paumes vers l'intérieure, prise neutre ou marteau

69. Balancement du tronc debout



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Garder les genoux légèrement fléchis

70. Balancement épaulé et développé kettlebell

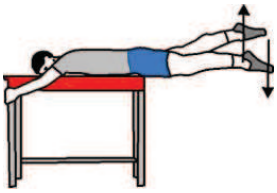


- Garder le dos droit, les abdos tendus et les genoux fléchis
- Balancer le kettlebell et l'épaulé en utilisant votre corps et en gardant la tête du kettlebell devant la main Développé le kettlebell au-dessus de l'épaule

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

71. Battement de jambes / Nage



- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder les jambes tendus

72. Bent Over Row 1 bras avec élastique

- Garder le dos droit, la tête haute et les genoux fléchis

73. Bent Over Row 1 bras sur câble / Ramer

- Garder le dos droit et la tête haute Amener la main à la hanche
- Prise neutre ou marteau

74. Bent Over Row 1 bras sur câble / Ramer

- Garder le dos droit et les abdos tendus Tirer à la hanche Garder le bras près du corps Prise neutre ou marteau

75. Bent Over Row 1 bras sur câble / Ramer

- Garder le dos droit et les abdos tendus Tirer à la poitrine Prise neutre ou marteau

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

76. Bent Over Row alterné avec dumbbell

- Garder le dos droit, genoux fléchis et la tête haute Prise pronation
- Alterner le mouvement

77. Bent Over Row avec câble sur ballon suisse

- Garder le dos droit et les abdos tendus Amener la main à la hanche Prise neutre ou marteau

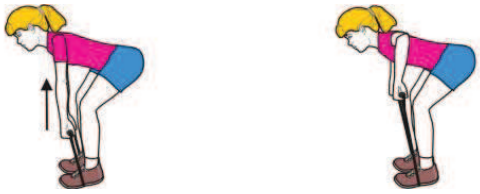
78. Bent Over Row avec dumbbell genou sur ballon

- Genou sur ballon Garder le dos droit et les abdos tendus Tirer la charge à la hanche

79. Bent Over Row avec dumbbell genou sur ballon

- Genou sur ballon suisse Garder le dos droit et les abdos tendus Tirer la charge à la hanche

80. Bent Over Row avec élastique



- Garder le dos droit, la tête haute et le genoux fléchis
- Tirer en élevant les coudes alignés avec les épaules

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

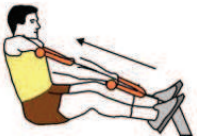
81. Bent Over Row sur câble / Ramer

- Garder le dos droit et les abdos tendus Tirer à la poitrine Prise pronation

82. Bent Over Row sur machine / Ramer

- Gadrer le dos droit et la tête haute Tirer les épaules vers l'arrière
- Prise pronation

83. Cable Row / Ramer au cou prise pronation

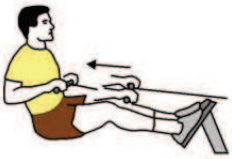


- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder les genoux fléchis
- Coudes au niveau des épaules Prise pronation

84. Cable Row / Ramer prise neutre

- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder les genoux fléchis
- Les bras passent le long du corps Prise neutre ou marteau

85. Cable Row / Ramer prise pronation

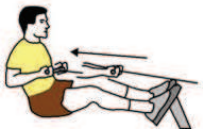


- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder les genoux fléchis
- Les bras passent le long du corps Prise pronation

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

86. Cable Row / Ramer prise supination

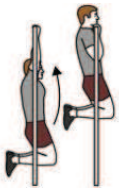


- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder les genoux fléchis
- Les bras passent le long du corps Prise supination

87. Chaise sur 1 pied dos sur ballon suisse

- Garder le dos droit et les abdos tendus Angle de 90° à la hanche et aux genoux

88. Chin-up



- Garder les abdominaux tendus

89. Chin-ups 1 bras

- Tirer au menton Prise supination Aide avec la main au poignet

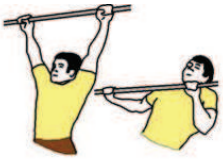
90. Chin-ups prise large

- Tirer au menton Prise supination

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

91. Chin-ups prise large d\'un côté à l\'autre



- Prise large pronation Tirer au menton

92. Chin-ups prise large et renversée

- Une main paume vers l'avant et l'autre paume vers l'arrière
- Tirer au menton Alterner

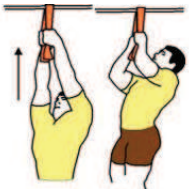
93. Chin-ups prise large pronation

- Tirer au menton

94. Chin-ups prise moyenne

- Tirer au menton Prise supination

95. Chin-ups prise rapprochée avec corde (ou serviette



- Tenir une corde ou une serviette Prise neutre ou marteau
- Tirer au menton

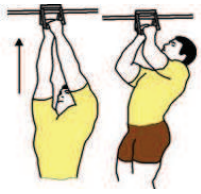
© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

96. Chin-ups prise rapprochée en pronation

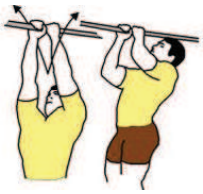
- Tirer au menton

97. Chin-ups prise rapprochée neutre ou marteau



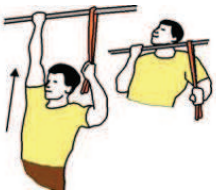
- Tirer au menton

98. Chin-ups prise rapprochée neutre ou marteau



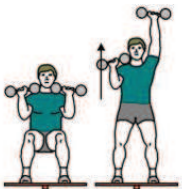
- Tirer au menton

99. Chin-ups une main sur corde (ou serviette)



- Tirer au menton Prise supination et neutre ou marteau

100. Combo - Développé debout + développé épaule



- Garder le dos dros, tête haute et la poitrine sortie Développé de l'épaule alterné durant le développé debout sur la planche d'équilibre

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

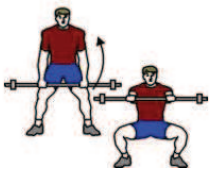
101. Combo Chin-up avec ballon lourd

- Combo Chin-up et travail des abdominaux avec ballon lourd
- Garder les abdos tendus et presser le ballon lourd entre les genoux

102. Combo Développé debout - Développé épaule

- Split squat sur planche d'équilibre plus développé d'épaules avec dumbbell Garder le dos dros, tête haute et la poitrine sortie

103. Combo Développé debout - Élévation de barre devant



Garder le dos droit, tête haute, poitrine sortie Appui large

104. Contraction du haut du dos

- Contracter le haut du dos pour rapprocher les omoplates Tirer les épaules vers l'arrière

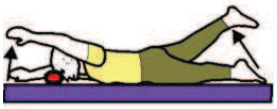
105. Contraction du haut du dos

- Garder les bras parallèles au sol Tirer les bras et les épaules vers le haut Garder le front en appui sur le sol

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

106. Couché élévation bras et jambe opposée



- garder le dos droit et la tête droite Lever bras avec jambe opposée

107. Couché élévation de jambe

- Garder le dos droit et les abdos tendus

108. Couché élévation du bras

- Garde le dos droit et la tête droite

109. Couché élévation du tronc

- Garder la tête droit Contracter les fessiers

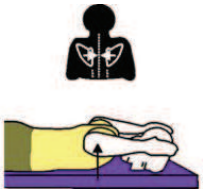
110. Couché élévation du tronc

- Garder la tête droite Contracter les fessiers

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

111. Couché élévation latéral des bras coudes fléchis



- Lever les bras vers le haut, coudes fléchis à 90° Garder le front sur le sol

112. Couché élévation latérale des bras

- Lever les bras vers le haut en contractant le haut du dos Garder le front sur le sol

113. Couché sur ballon déplacement du corps

- Couché sur ballon suisse pousser avec les bras vers l'avant et vers l'arrière en gardant les mains sur place Garder le dos droit, les jambes droites et les abdos tendus

114. Course traîneau bras tendus avec poids

- Tenir des bandes attachées à un traîneau d'entraînement Garder le dos droit et les abdos tendus Courir en levant les genoux et en gardant vos bras tendus dans l'axe des bandes Courir sur le devant des pieds

115. Crunch sur machine

- Garder les abdos tendus et le dos à plat sur le banc Placer vos mains sur les poignées du bas

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

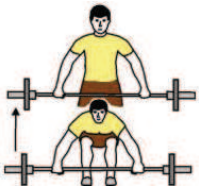
116. Crunch sur machine

- Garder les abdos tendus Tenir les poignées du haut

117. Deadlift

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Appui moyen et prise pronation moyenne

118. Deadlift



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Appui moyen et prise pronation large

119. Deadlift

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Appui moyen et prise pronation moyenne

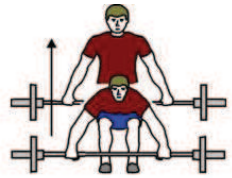
120. Deadlift

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Appui moyen et prise pronation large

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

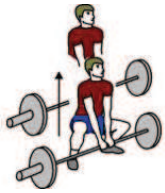
Notes:

121. Deadlift



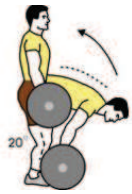
- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Appui moyen et prise pronation large

122. Deadlift



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Appui moyen et prise pronation étroite

123. Deadlift avec déroulement du dos

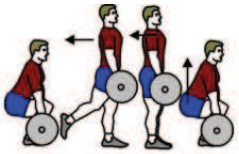


- Garder le dos droit, les abdos tendus, les genoux fléchis et le regard vers l'avant Dérouler le dos légèrement

124. Deadlift avec dumbbells genoux fléchis

- Garder le dos droit et le tête haute Les genoux fléchis
- Dumbbells près des jambes Appui moyen

125. Deadlift avec pas arrières



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Faire le développé, et par la suite, faire un pas vers l'arrière avec la charge
- Reprendre postion de départ et répéter avec l'autre jambe Appui moyen, prise pronation moyenne

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

126. Deadlift croisé avec dumbbell

- Garder le dos droit et les genoux légèrement fléchis Descendre le poids vers le pied opposé (tête vers genou opposé)

127. Deadlift jambes droites

- Garder le dos droit, les abdos tendus, les genoux fléchis et le regard vers l'avant Garder les jambes droites

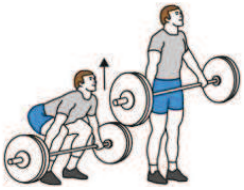
128. Deadlift jambes fléchis

- Garder le dos droit, les abdos tendus, les genoux fléchis et le regard vers l'avant

129. Deadlift lever avec un bras barre

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Appui moyen et prise neutre sur la barre

130. Deadlift prise arraché



- Garder le dos droit , poitrine sortie, tête haute Garder la barre près du corps Appui moyen, prise pronation large

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

131. Deadlift sur câble

- Garder le dos droit, la tête haute et les genoux fléchis Prise pronation

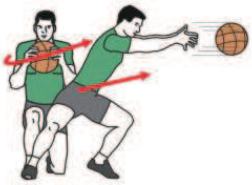
132. Deadlift sur devant de pieds

- Garder le dos droit, la poitrine sortie, les abdos tendus et la tête haute Placer votre poids sur le devant des pieds

133. Deadlift une jambe droite

- Garder le dos droit, les abdos tendus, les genoux fléchis et le regard vers l'avant Garder une jambe droite

134. Départ course de côté sur 1 genou lancer ballon



- Débuter sur 1 genou, le dos droit et les abdos tendus Explosivement, poussez sur le côté en tournant les épaules et en lançant un ballon lourd Lever genou et bras opposé Déposer le devant du pied au sol et pousser vers le haut et vers l'avant Lever les genoux et bien bouger les bras lors de la course sur environ 10 mètres Alterner

135. Déplacement de hanche vers l\'avant

- Contracter les abdominaux et les fessiers

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

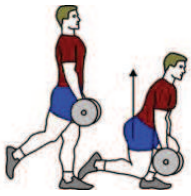
136. Déplacement traîneau avec poids 2 jambes

- Attacher un traîneau d'entraînement derrière votre dos Garder le dos droit et les abdos tendus Se déplacer en poussant avec les 2 jambes et en bougeant les bras, coudes à 90 degrés ensemble Se déplacer sur le devant des pieds

137. Développé de jambe debout barre derrière

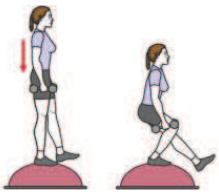
- Sur planche d'équilibre
- Garder le dos dros, tête haute et la poitrine sortie

138. Développé 1 jambe avec barre



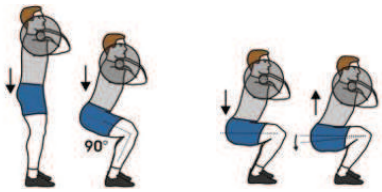
- Garder le dos droit, la poitrine sortie, la tête haute et les abdos tendus

139. Développé 1 jambe sur Bosu avec dumbbell



- Garder le dos droit et les abdos tendus Les poids de chaque côté de vous, descendre le corps, en gardant votre dos droit, votre jambe tendus devant et votre tête haute, genou à 90 degrés

140. Développé complet jambes debout barre devant

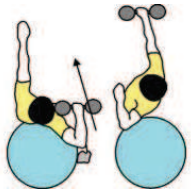


- Garder le dos droit, poitrine sortie, tête haute et abdos tendus
- Garder les coudes élevés

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

141. Développé de bras / Dumbbell



- Développé couché dumbbell à 1 bras avec rotation tronc sur ballon suisse
- Dos droit, abdominaux tendus Prise pronation Extension avec rotation du tronc

142. Développé de jambe / Free Squat

- Garder le dos droit, les abdos tendus et les pieds à la largeur des épaules Descendre genoux à 90 degrés Garder la tête alignés avec le dos, les bras devant vous à environ 45 degrés, les mains au niveau des genoux, le regard dans l'axe des mains

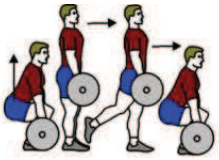
143. Développé de jambe avec élastique

- Garder le dos droit, la poitrine sortie, les abdos tendus et la tête haute Passer l'élastique au-dessus des épaule

144. Développé de jambe barre devant

- Debout sur ballon suisse Tête haute
- Garder le dos droit , poitrine sortie et les abdos tendus

145. Développé de jambe debout avec un pas avant

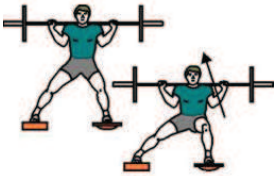


- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus Garder la tête au-dessus des pieds Appui moyen, prise pronation moyenne

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

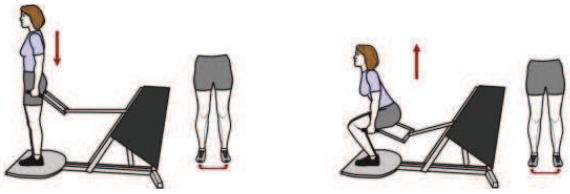
Notes:

146. Développé de jambe latéral debout barre arrière



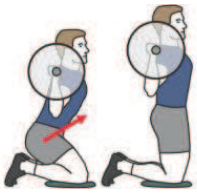
- Sur planche d'équilibre
- Garder le dos droit, tête haute et poitrine sortie Appui large

147. Développé de jambes / Dead Lift



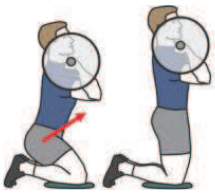
- Garder le dos droit, la tête haut et la poitrine sortie Tirer sur les épaules vers l'arrière et sortir les fesses Les pieds la largeur des hanches

148. Développé de jambes à genoux barre derrière



- Garder le dos droit et les abdos tendus Placer un coussin sous vos genoux La barre en appuie sur vos trapèzes Les genoux sous vos hanches et les pieds et les jambes alignés avec vos genoux Faire des extensions de hanches et de genoux en amenant les hanches au-dessus de vos genoux

149. Développé de jambes à genoux barre devant



- Garder le dos droit et les abdos tendus Placer un coussin sous vos genoux La barre devant vous en appuie sur vos épaules Les genoux sous vos hanches et les pieds et les jambes alignés avec vos genoux Faire des extensions de hanches et de genoux en amenant les hanches au-dessus de vos genoux

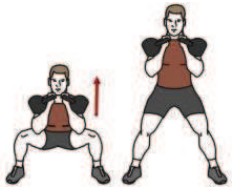
150. Développé de jambes avec dumbbells

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Descendre les dumbbells devant en gardant le dos droit et la poitrine sortie
- Prise pronation

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

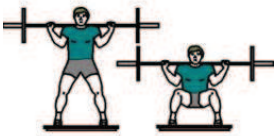
Notes:

151. Développé de jambes avec kettlebell



- Garder le dos droit, les abdos tendus, la poitrine sortie et la tête haute Position des pieds à l'extérieur des épaules et légèrement ouverts

152. Développé de jambes debout barre arrière

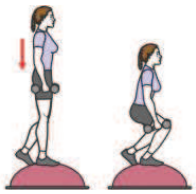


- Sur planche d'équilibre
- Garder le dos droit, tête haute et poitrine sortie Appui large

153. Développé de jambes dos sur ballon / Squat

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute
- Descendre genoux à 90°

154. Développé de jambes écarts Bosu dumbbell



- Garder le dos droit les abdos tendus et les jambes en écarts Les poids de chaque côté de vous, descendre le corps, en gardant votre dos droit et votre tête haute, genou avant à 90 degrés

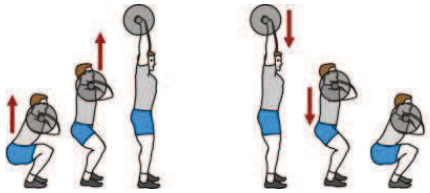
155. Développé de jambes élévation de bras Bosu

- Garder le dos droit et les abdos tendus Les poids de chaque côté de vous, descendre le corps, en gardant votre dos droit et votre tête haute, genoux à 90 degrés Tout en descendant, lever les bras devant vous, parallèles au sol

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

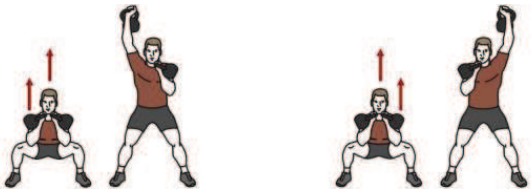
Notes:

156. Développé de jambes et développé d\'épaules



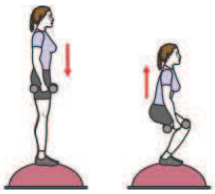
- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus Prise pronation coudes hauts, bras perpendiculaires au sol lors du développé de jambe Faire l'extension des bras avec une poussée des jambes Barre au-dessus de la tête

157. Développé de jambes et d\'épaule alterné



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Placer les kettlebells devant vous, prise neutre Faire votre développé de jambes en même temps que votre développé d'épaule Finir en prise pronation

158. Développé de jambes sur Bosu avec dumbbell

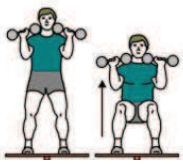


- Garder le dos droit et les abdos tendus Les poids de chaque côté de vous, descendre le corps, en gardant votre dos droit et votre tête haute, genoux à 90 degrés

159. Développé de jambes sur machine / Squat

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Les pieds et les jambes collés

160. Développé debout + dumbbell / Planche d\'équilibre



- Garder le dos dros, tête haute et la poitrine sortie

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

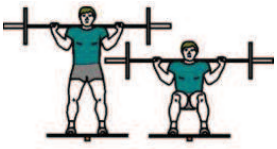
161. Développé debout / Mains position arraché

- Garder le dos droit Poitrine sortie Tête droite Prise large
- Garder la barre au-dessus de la tête

162. Développé debout avec barre / Deadlift

- Sur planche d'équilibre
- Garder le dos dros, tête haute et la poitrine sortie

163. Développé debout barre arrière / Planche d\'équili



- Garder le dos droit, tête haute et poitrine sortie Appui moyen

164. Développé debout barre arrière en écart

- Garder le dos droit, tête haute et poitrine sortie

165. Développé debout barre arrière sur ballon suisse

- Garder le dos droit , poitrine sortie et les abdos tendus
- Tête haute

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

166. Développé debout barre devant

- Garder le dos droit Poitrine sortie Tête droite
- Garder les abdominaux tendus

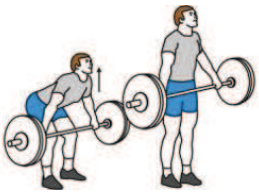
167. Développé debout barre devant / Planche d\'équilib

- Garder le dos dros, tête haute et la poitrine sortie

168. Développé debout barre devant en écart

- Sur planche d'équilibre
- Garder le dos droit, tête haute et poitrine sortie

169. Développé debout départ aux genoux / Deadlift



- Développé debout à partir des genoux Garder le dos droit, les abdos tendus, poitrine sortie et la tête haute Garder la barre près du corps Appui moyen, prise pronation large (prise arraché)

170. Développé debout dumbbell - appui moyen

- Garder le dos droit, tête haute, poitrine sortie

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

171. Développé debout en écart

- Développé debout en écart avec dumbbell sur planche d'équilibre
- Garder le dos droit et les abdos tendus

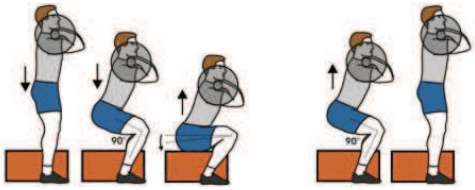
172. Développé dos jambe droite / Stiff Leg Deadlift

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Garder les jambes droites, descendre le dos parallèle au sol Prise pronation

173. Développé d\'épaule à un bras + Rotation du tronc

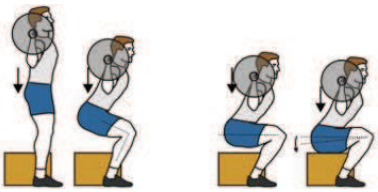
- Élévation d'un dumbbell avec 1 bras Rotation du tronc jambes en écart Garder les abdos tendus Tourner la tête et les épaules

174. Développé jambe complet barre devant sur boîte



- Garder le dos droit et les abdos tendus S'asseoir sur la boîte et remonter Garder les coudes élevés

175. Développé jambe debout barre arrière sur boîte

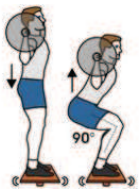


- Garder le dos droit et les abdos tendus S'asseoir sur la boîte et remonter

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

176. Développé jambes à 90° barre arrière sur planche



- Développé jambes debout 90° barre arrière sur planche d'équilibre
- Garder le dos droit, poitrine sortie, tête haute et abdos tendus
- Se placer au centre de la planche
- Placer la barre sur les trapèzes

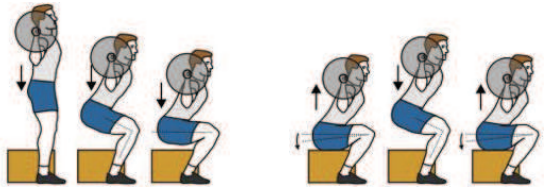
177. Développé jambes à 90° barre avant sur planche

- Développé jambes à 90° barre avant sur planche d'équilibre
- Garder le dod droit, poitrine sortie, tête haute et abdos tendus
- Se placer au centre de la planche
- Garder les coudes élevés

178. Développé jambes avec élastique

- Garder le dos droit, les abdos tendus, la poitrine sortie et la tête haute

179. Développé jambes barre arrière 2 touches sur boîte



- Garder le dos droit, poitrine sortie, tête haute et les abdos tendus
- Barre sur trapèzes S'asseoir 2 fois sur la boîte après avoir atteint 90° d'angle dans les genoux

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.