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

www.ajette.fr

www.physiotec.ca

Notes:

1. Élévation de la jambe / Abduction

- Garder les abdos tendus, le dos droit et la jambe alignée avec le corps Lever la jambe et au sommet tourner le pied à 45 degrés

2. Abdo planche sur ballon suisse flex hanche

- Garder le dos droit, les abdos tendus et les pieds sur le ballon
- Amener un genou sous le corps en gardant un pied sur le ballon et stabiliser

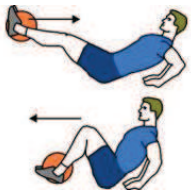
3. Abdomianux élévation des jambes sur poulie

- Garder les abdos tendus

4. Abdominaux / Élévation de jambes ballon lourd

- Garder les abdos tendus et le ballon lourd entre les chevilles

5. Abdominaux / Tirer allonger ballon lourd

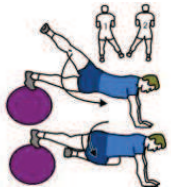


- Garder les abdos tendus Garder le ballon lourd entre les chevilles

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

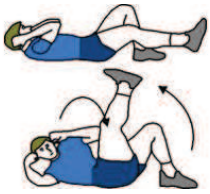
Notes:

6. Abdominaux obliques



- Rotation des hanches 1 pied en appui sur le ballon suisse
- Garder les abdos tendus et les bras droits Bonne élévation de la jambe

7. Abdominaux obliques



- Crunch de côté et flexion de hanche Garder les abdos tendus Diriger l'épaule vers le genou opposé

8. Abdominaux obliques

- Abdominaux obliques

9. Abdominaux obliques

- Garer les abdos tendus Jambe vers le côté opposé, tourner les hanches

10. Abdominaux obliques

- Élévation des jambes en suspension Garder les abdos tendus
- Descendre les jambes de côté Alterner

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

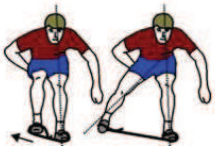
11. Abdos planche ballon suisse élévation du bassin

- Garder les abdos tendus et le dos droit Pieds sur le ballon, tirer les jambes sous le corps en levant les fesses

12. Abduction adduction jambe droite

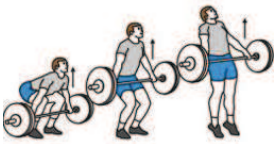
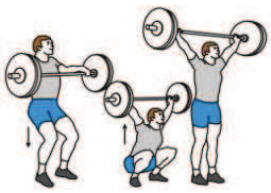
- Garder le dos à plat sur le sol et les abdos tendus Déplacer la jambe de gauche à droite et de droite à gauche en la croisant avec l'autre jambe

13. Abduction de la jambe avec élastique



- Placer un élastique autour des pieds En position de patinage (position basse), pousser le pied vers l'extérieur et légèrement vers l'arrière Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute

14. Arraché

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

15. 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:

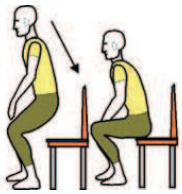
16. Assis élévation de jambes de côté

- Garder le dos droit et les abdos tendus Lever les jambes sur le côté en dépliant les genoux et en tournant le bassin Garder les pieds pointés

17. Assis extension de genou

- Garder le dos droit et les abdos tendus Soulever la jambe opposée Alterner

18. Assis, debout sur chaise



- Garder le dos droit, tête haute et poitrine sortie.

19. Balancement de jambe

- Assis sur ballon suisse, balancer la jambe de gauche à droite en gardant le genou fixe (mouvement de hanche)

20. Balancement d\'un pied à l\'autre

- Position large des pieds Déplacer le corps d'un pied à l'autre en plaçant la tête au-dessus du pied (position de patinage)

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

21. Balancement en 8 de la jambe

- Garder le dos droit et les abdos tendus Se tenir sur le dossier d'une chaise, la tête au-dessus du pied au sol Déplacer la jambe en faisant un 8 avec le pied

22. Barre devant fente avant sur banc

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

23. Bonds assis sur ballon suisse

- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus Assis sur le ballon, faire des bonds légers en gardant la tête au-dessus des hanches

24. Bonds sur 1 pied assis sur ballon suisse

- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus Assis sur le ballon, faire des bonds légers sur 1 pied en gardant la tête
- au-dessus des hanches

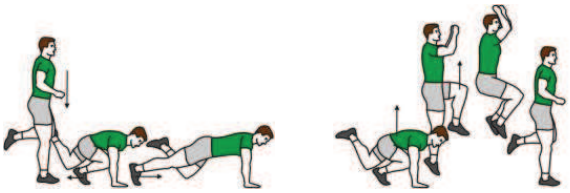
25. Burpees sur 1 jambe

- Garder la tête droite Travailler sur le devant du pied Garder la tête au-dessus du pied Bien allonger le corps

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

26. Burpees sur 1 jambe avec sauts



- Garder la tête droite Travailler sur le devant du pied Lors du saut, garder la tête au-dessus du pied Bien allonger le corps

27. Chaise / Dos sur ballon suisse

- Garder le dos droit et les abdos tendus

28. Chaise dos sur ballon suisse

- Garder le dos droit et les abdos tendus Genoux à 90°

29. Chaise sur 1 pied appui sur mur

- Garder le dos à plat sur le mur Genou à 90° angle Maintenir la position

30. Chaise sur 1 pied appui sur mur

- Garder le dos à plat sur le mur Genou à 90° angle Maintenir la position Incliner le corps vers l'avant

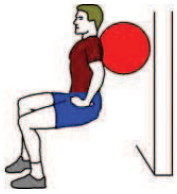
© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

31. Chaise sur 1 pied appui sur mur alterné

- Garder le dos à plat sur le mur Genou à 90° angle Alterner le pied d'appui en maintenant la position

32. Chaise sur 1 pied dos sur ballon suisse



- Garder le dos droit et les abdos tendus

33. 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

34. Chaise sur mur

- Garder le dos à plat sur un mur, genoux à 90° et cuisse parallèle au sol Garder la position

35. Chaise sur mur avec dumbbell

- Garder le dos droit, poitrine sortie, tête haute et les abdos tendus Genoux à 90°

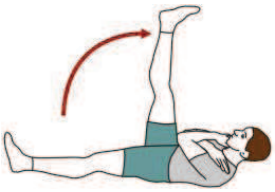
© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

36. Chaise sur une jambe avec dumbbell

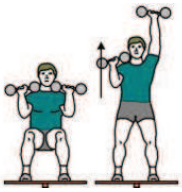
- Garder le dos à plat sur le mur et genou à 90° Maintenir la position Alterner

37. Ciseaux de jambes



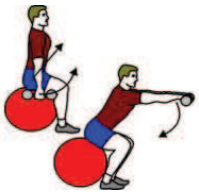
- Garder les abdos tendus et les jambes droites Avoir un angle de 90° à la hanche
- Alterner

38. 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

39. Combo / Développé debout et épaule + dumbbell



- Combo / Développé debout et d'épaules avec dumbbell
- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder les fessiers en contact avec le ballon, mais très légèrement lors de la montée

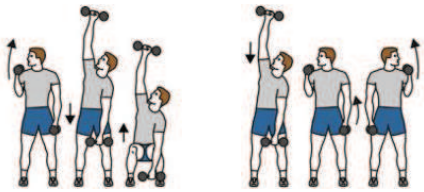
40. Combo / Lunge avant et rotation du tronc

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

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

41. Combo Debout Développé d\'épaule et de jambes



- Combo Développé jambes / Debout Développé épaule 1 bras avec dumbbell Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Garder le poids au-dessus de la tête Faire un côté puis l'autre en alternance

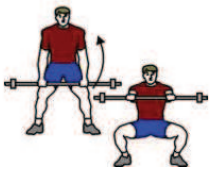
42. Combo Développé debout + développé épaule barre

- Garder le dos droit, tête haute, abdo tendus Prise neutre

43. 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

44. Combo Développé debout - Élévation de barre devant



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

45. Combo marche avant + développé d\'épaules barre

- Garder le dos droit Tête droite Pousser la barre droit vers le haut

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

46. Contraction quad-ischio pied inter-exter

- Jambes croisées, genoux à 90 degrés, tirer sur une jambe et retenir avec l'autre Tourner le pied vers l'intérieur et vers l'extérieur

47. Contraction quadriceps ischio-jambiers

- Jambes croisées, genoux à 90 degrés, tirer sur une jambe et retenir avec l'autre

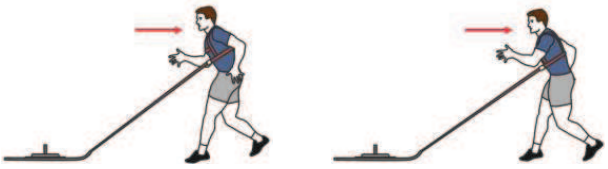
48. Contraction statique Ischio-jambiers Quadriceps

- Garder le dos droit et les abdos tendus Assis, croiser les pieds, jambes à environ 90 degrés Pousser avec la jambe inférieure et retenir avec la jambe supérieure Alterner

49. Courir genoux haut sur Bosu

- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder la tête au-dessus des pieds Courir sur le devant des pieds

50. Course arrière traîneau avec poids

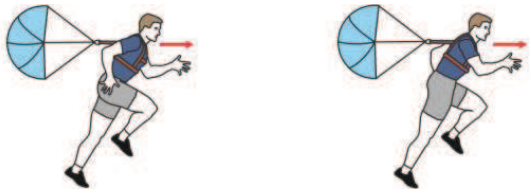


- Attacher un traîneau d'entraînement devant vous Garder le dos droit et les abdos tendus Courir avec les épaules au-dessus des orteilles en bougeant les bras, coudes à 90 degrés Courir sur le devant des pieds

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

51. Course parachute



- Attacher un parachute d'entraînement derrière votre dos Garder le dos droit et les abdos tendus Courir en levant les genoux et en bougeant les bras coudes à 90 degrés Courir sur le devant des pieds

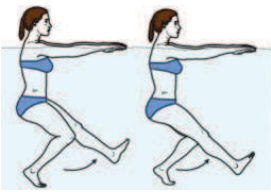
52. Course traîneau avec poids

- Attacher un traîneau d'entraînement derrière votre dos Garder le dos droit et les abdos tendus Courir en levant les genoux et en bougeant les bras, coudes à 90 degrés Courir sur le devant des pieds

53. 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

54. Dance Kosak / Jambes



- Garder le dos droit et les bras en suspension Mouvement rapide des jambes

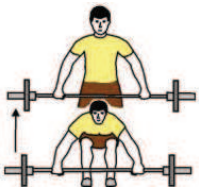
55. Deadlift

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

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

56. Deadlift

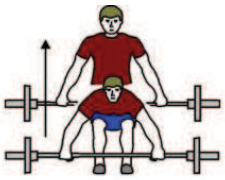


- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Appui moyen et prise pronation large

57. Deadlift

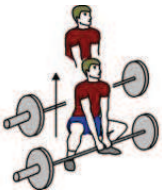
- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Appui moyen et prise pronation large

58. Deadlift



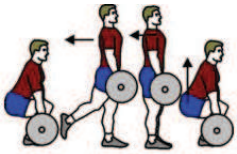
- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Appui moyen et prise pronation large

59. Deadlift



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

60. 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

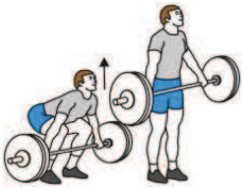
© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

61. 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

62. Deadlift prise arraché

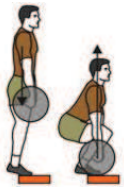


- Garder le dos droit , poitrine sortie, tête haute Garder la barre près du corps Appui moyen, prise pronation large

63. Deadlift sur câble

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

64. 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

65. Debout sur Bosu inversé

- Les pieds écartés à environ la largeur des épaules, garder les genoux fléchis, le dos droit et les abdos tendus Maintenir votre équilibre

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

66. Demi-squat statique à une jambe sur boîte

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute
- Garder la position basse

67. Demi-squat sur un pied avec balancement

- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus Balancer jambe libre durant le squat

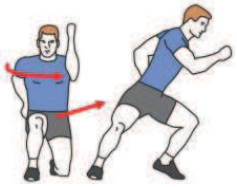
68. Demi-squat sur un pied dos sur planche à roulette

- Garder le dos droit en appui sur planche à roulette Sur une jambe, descendre genou en angle droit

69. Demi-squat sur une jambe sur boîte

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

70. Départ course de côté sur 1 genou

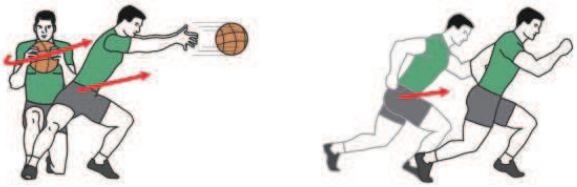


- Débuter sur 1 genou, le dos droit et les abdos tendus Explosivement, poussez sur le côté en tournant les épaules Lever genou et bras opposé Déposer le devant du pied au sol et pousser vers le haut et vers l'avant Lever les genoux et bien bouger les bras lors de la course sur environ 10 mètres Alterner

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

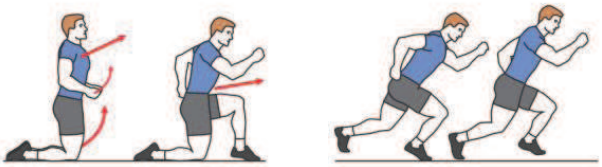
Notes:

71. Départ course de côté sur 1 genou lancer ballon



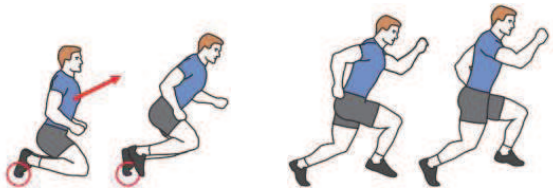
- Débuter sur 1 genou, le dos droit et les abdos tendus Explosivement, poussez sur le côté en tournant les épaules et en lançant un ballon lourd Lever genou et bras opposé Déposer le devant du pied au sol et pousser vers le haut et vers l'avant Lever les genoux et bien bouger les bras lors de la course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

72. Départ course sur 1 genou



- Débuter sur 1 genou, le dos droit et les abdos tendus Explosivement, 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

73. Départ course sur 2 genoux



- Débuter sur 1 genou, le dos droit et les abdos tendus Placer les orteilles au sol pointés vers l'avant Explosivement, 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

74. Déplacement à 4 pattes

- Garder le dos droit et les abdos tendus Se déplacer sur les pieds et les mains seulement

75. Déplacement à 4 pattes à reculons

- Garder le dos droit et les abdos tendus Se déplacer sur les pieds et les mains seulement

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

76. 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

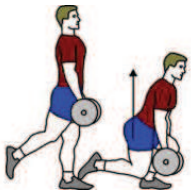
77. Descente lente d\'un step

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Descendre lentement, en retenant la descente avec une jambe Se laisser tomber sur les 2 jambes et reprendre une position droite

78. Développé de jambe debout barre derrière

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

79. Développé 1 jambe avec barre



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

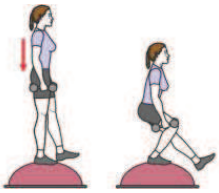
80. Développé 1 jambe avec dumbbell pied sur ballon

- Développé sur 1 jambe avec dumbbell pied avant sur ballon suisse Garder le dos droit et les abdos tendus

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

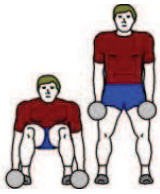
Notes:

81. Développé 1 jambe sur Bosu avec dumbbell



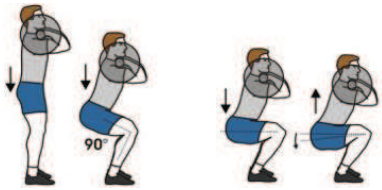
- Garder le dos droit et les abdos tendus Les poids de chaque côté de vous, descendre le corps, en gardant votre dos droit, votre jambe tendus devant et votre tête haute, genou à 90 degrés

82. Développé complet debout dumbbell - appui moyen



- Garder le dos droit, tête haute, poitrine sortie

83. Développé complet jambes debout barre devant



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

84. 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

85. Développé de jambe / Leg press machine

- Garder le dos droit et à plat sur le banc Placer un ballon entre vos genoux Pousser tout en gardant le ballon en place

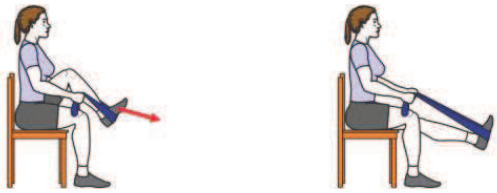
© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

86. Développé de jambe / Squat

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

87. Développé de jambe assis avec élastique



- Garder le dos droit et les abdos tendus Placer un élastique autour du pied et le maintenir en gardant une tension dans l'élastique, jambe fléchie, genou à environ 90 degrés Faire une complète extension de la jambe

88. Développé de jambe assis sur machine

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

89. Développé de jambe avec ballon suisse

- Garder le dos droit et les abdos tendus

90. Développé de jambe avec ballon suisse

- Garder le dos droit et les abdos tendus

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

91. Développé de jambe avec chaise

- Garder le dos droit, la poitrine sortie, la tête haute et les abdos tendus Départ sur le devant du siège

92. Développé de jambe avec dumbbell

- Développé à une jambe avec un pied sur un banc Garder le dos droit et les abdos tendus

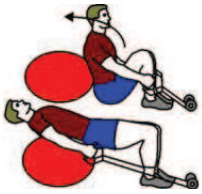
93. Développé de jambe avec élastique

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

94. Développé de jambe barre devant

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

95. Développé de jambe couché sur ballon suisse

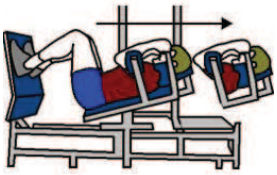


- Développé de jambe couché sur ballon suisse avec poulie
- Garder le dos droit , poitrine sortie et les abdos tendus Tête haute

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

96. Développé de jambe couché sur machine



- Garder le dos droit et les abdos tendus

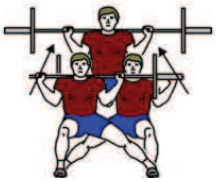
97. Développé de jambe de côté / Side Squat

- Garder le dos droit et les abdos tendus

98. Développé de jambe de côté / Side Squat

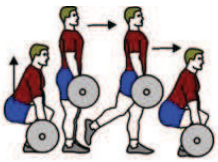
- Garder le dos droit et les abdos tendus Descendre de côté, en gardant les pieds en place, et se relever Descendre cuisse parallèle au sol, tête au-dessus du pied

99. Développé de jambe de côté avec barre



- Garder le dos droit, la poitrine sortie, la tête haute et les abdos tendus Jambes en écart, descendre de côté, la tête au-dessus du pied

100. 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:

101. Développé de jambe debout barre arrière

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

102. Développé de jambe debout barre devant

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

103. Développé de jambe debout barre devant

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

104. Développé de jambe debout sur ballon suisse

- Garder le dos droit et les abdos tendus

105. Développé de jambe en appui sur le mur + ballon

- Garder le dos droit sur le mur Garder le ballon serré entre les genoux Descendre genoux et hanche à 90°

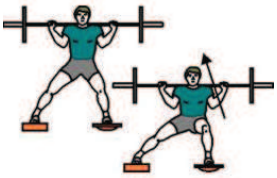
© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

106. Développé de jambe en écart / Barbell Split Squat

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

107. Développé de jambe latéral debout barre arrière



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

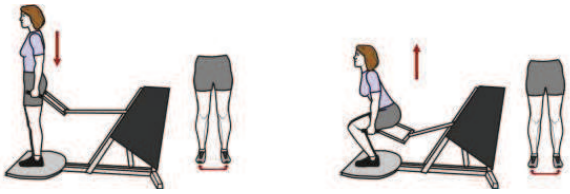
108. Développé de jambe pied arrière sur step

- Garder le dos droit et les abdos tendus Placer le pied arrière sur le step Placer le pied avant le talon sur un bloc d'environ 1 pouce 1/2 de haut (facultatif pourrait être fait talon lever sans bloc à un niveau plus élevé) Descendre en gardant la cuisse de la jambe arrière droite et le genou de la jambe avant à 90 degrés

109. Développé de jambe sur machine / position coureur

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

110. 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

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

111. Développé de jambes / Free Squat

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Descendre les fesses sous la hauteur des genoux en gardant la tête droit et la poitrine sortie

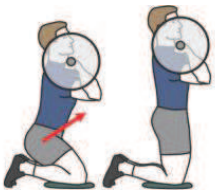
112. Développé de jambes / Squat

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

113. 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

114. 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

115. Développé de jambes assisté / Squat

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

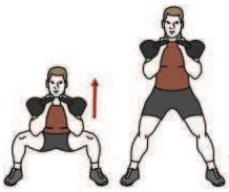
© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

116. Développé de jambes avec barre / Squat

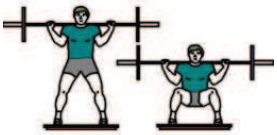
- Garder le dos droit, la tête haute, la poitrine sortie et les abdos tendus Développer avec le 2 jambes mais en ayant un pied talon levé

117. 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

118. Développé de jambes debout barre arrière

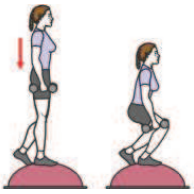


- Sur planche d'équilibre
- Garder le dos droit, tête haute et poitrine sortie Appui large

119. Développé de jambes dos sur ballon / Squat

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

120. 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

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

121. 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

122. Développé de jambes en appui sur un mur

- Garder le dos droit sur un mur Descendre genoux à 90°

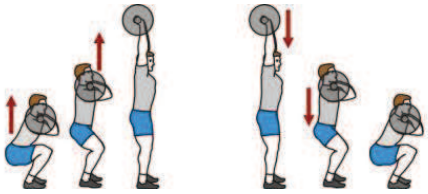
123. Développé de jambes en écart

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

124. Développé de jambes en écart

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite

125. Développé de jambes et développé d\'épaules

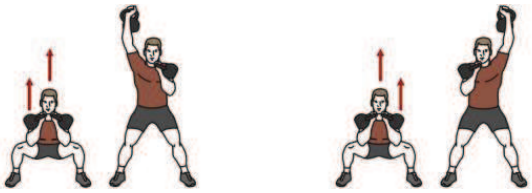


- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus Prise pronation coudes hauts, bras perpendiculaires au sol lors du développé de jambe Faire l'extension des bras avec une poussée des jambes Barre au-dessus de la tête

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

126. Développé de jambes et d\'épaule alterné

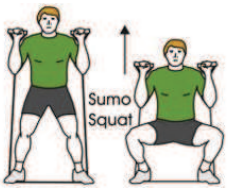


- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Placer les kettlebells devant vous, prise neutre Faire votre développé de jambes en même temps que votre développé d'épaule Finir en prise pronation

127. Développé de jambes libre

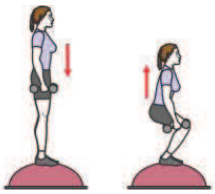
- Garder le dos droit, poitrine sortie, tête haute et abdos tendus

128. Développé de jambes Sumo / Sumo Squat



- Garder le dos droit, les abdos tendus, la tête haute et la poitrine sortie Position des pieds ouverts et larges

129. 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

130. Développé de jambes sur machine / Squat

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

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

131. Développé de jambes sur mur avec ballon suisse

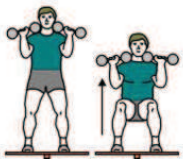
- Garder le dos droit sur le ballon Descendre genoux et hanche à 90°

132. Développé de jambes sur mur avec ballon suisse

- Garder le dos droit sur le ballon Descendre genoux et hanche à environ 45°

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

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



134. Développé debout / Mains position arraché

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

135. Développé debout 1 jambe dos ballon + dumbbell

- Développé debout sur 1 jambe avec dumbbell dos sur ballon suisse
- Garder le dos droit et les abdos tendus

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

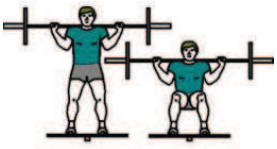
136. Développé debout avec barre / Deadlift

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

137. Développé debout ballon mur / Squat

- Garder le dos droit et les abdos tendus Descendre genoux à 90 degrés

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



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

139. Développé debout barre arrière en écart

- Garder le dos droit, tête haute et poitrine sortie

140. 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:

141. Développé debout barre devant

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

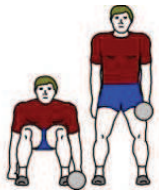
142. Développé debout barre devant / Planche d\'équilib

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

143. Développé debout barre devant en écart

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

144. Développé debout complet dumbbell - appui moyen



- Garder le dos droit, tête haute, poitrine sortie Utiliser 1 dumbbell

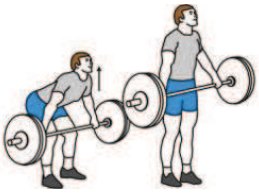
145. Développé debout complet sur 1 jambe

- Garder les abdos tendus et la tête au-dessus du pied

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

146. 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)

147. Développé debout dumbbell - appui moyen

- Garder le dos droit, tête haute, poitrine sortie

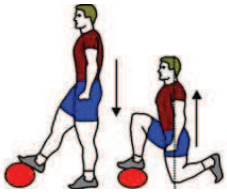
148. Développé debout dumbbell dos sur ballon suisse

- Garder le dos droit et les abdos tendus

149. Développé debout dumbbell planche à roulettes

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

150. Développé debout écart pied avant sur ballon



- Garder le dos droit et les abdos tendus

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

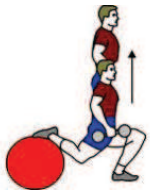
151. Développé debout en écart

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

152. Développé debout en écart

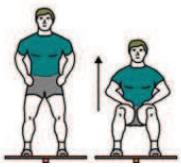
- Développé debout en écart pied arrière sur ballon suisse Garder le dos droit et les abdos tendus

153. Développé debout en écart avec dumbbell



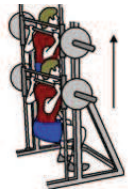
- Pied arrère sur ballon suisse
- Garder le dos droit et les abdos tendus

154. Développé debout libre / planche d\'équilibre



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

155. Développé debout Machine Smith - appui moyen



- Garder le dos droit, tête haute, poitrine sortie

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

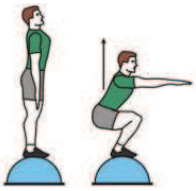
156. Développé debout sur 1 jambe

- Garder le dos droit et les abdos tendus Tête au-dessus du pied

157. Développé debout sur 1 pied dos sur ballon suisse

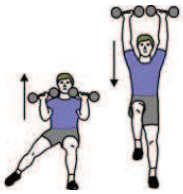
- Garder le dos droit et les abdos tendus

158. Développé debout sur BOSU



- Garder le dos droit Tête droite Poitrine sortie

159. Développé d\'épaules avec dumbbell + Combo



- Garder le dos droit, les abdos tendus, la tête haute Faire un développé sur une jambe et mouvement latérale de l'autre tout en élevant les bras Garder la tête au-dessus du pied Prise pronation

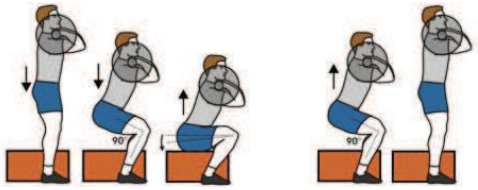
160. Développé jambe assis dos sur ballon + dumbbell

- Développé jambe assis avec dumbbell dos sur ballon suisse Garder le dos droit et les abdos tendus Rouler dos sur ballon pour s'asseoir

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

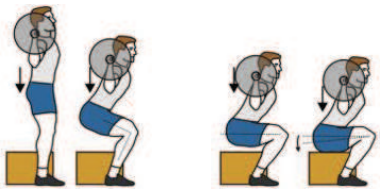
Notes:

161. 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

162. Développé jambe debout barre arrière sur boîte



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

163. Développé jambe debout sur mur avec dumbbell

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

164. Développé jambe incliné machine

- Garder le dos droit, tête haute, poitrine sortie

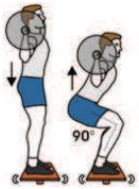
165. Développé jambe Sumo / Dumbbell Sumo Squat

- Garder le dos droit, tête haute et les abdos tendus Positon large des jambes

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

166. 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

167. 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

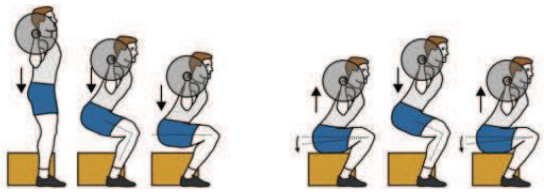
168. Développé jambes avec élastique

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

169. Développé jambes avec élastique / Dead Lift

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

170. Développé jambes barre arrière 2 touches sur boîte

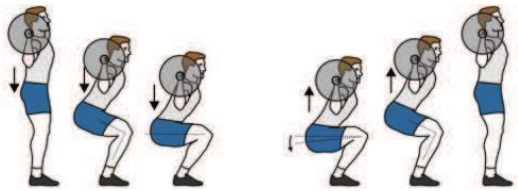


- Garder le dos droit, poitrine sortie, tête haute et les abdos tendus
- Barre sur trapèzes S'asseoir 2 fois sur la boîte après avoir atteint 90° d'angle dans les genoux

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

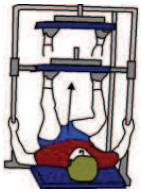
Notes:

171. Développé jambes complet debout barre arrière



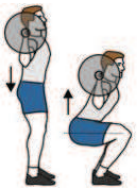
- Garder le dos droit, poitrine sortie, tête haute et abdos tendus
- Barre sur les trapèzes

172. Développé jambes couché sur machine



- Garder le dos droit et les abdos tendus

173. Développé jambes cuisse parallèle au sol



- Développé jambes debout barre derrère cuisse parallèle au sol
- Garder le dos droit, poitrine sortie, tête haute et les abdos tendus
- Barre sur les trapèzes

174. Développé jambes cuisse parallèle au sol

- Développé jambes debout barre avant cuisse parallèle au sol
- Garder le dos droit, poitrine sortie, tête haute et les abdos tendus
- Garder les coudes élevés

175. Développé jambes cuisses parallèles sur planche

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

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.

Notes:

176. Développé jambes cuisses parallèles sur planche

- Développé jambes debout barre avant cuisses parallèles
- Garder le dod droit, poitrine sortie, tête haute et abdos tendus
- Se placer au centre de la planche
- Garder les coudes élevés

© Physiotec 1996-2011. Tous droits réservés.