

EXERCICES ET ÉTIREMENTS

EXERCICES DE MUSCULATION

Jambes

Soulèvement du muscle abducteur. S'allonger au sol sur le côté gauche avec la jambe légèrement pliée. Placer la main droite en avant pour le soutien. Garder la jambe droite tendue et en ligne avec le corps, la soulever lentement, d'un mouvement contrôlé. Maintenir la position pendant 30 secondes, baisser et puis répéter le mouvement. Répéter les exercices au moins 10 fois de chaque côté.



Yahoo Health. 2007. Basic Muscle-conditioning Exercises. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://health.yahoo.com/topic/weightloss/overview/article/healthwise/popup/zm2427>

Figure 13D-1 Soulèvement du muscle abducteur

Fente avant. Maintenir les mains aux côtés avec les pieds écartés de la largeur des épaules. Placer une jambe vers l'avant, en fléchissant les deux genoux jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au genou. Se repousser à la position de départ. Alternier les jambes. Ne pas laisser le genou toucher au sol. Répéter l'exercice au moins 10 fois de chaque côté.



Department of Public Health County of Los Angeles California. 2006. [LAPublicHealth.org/Strength Training](http://LAPublicHealth.org/StrengthTraining). Extrait le 27 mars 2007 du site <http://www.lapublichealth.org/physact/physactstrength.htm>

Figure 13D-2 Fentes avant avec des poids libres

Rétropropulsion de la cuisse. Les mains en avant écartées de la largeur des épaules. Le dos doit être droit. Garder la jambe droite pliée, la lever en l'air. Presser vers le talon. Compter deux secondes en haut et deux secondes en bas. Répéter au moins 10 fois de chaque côté.

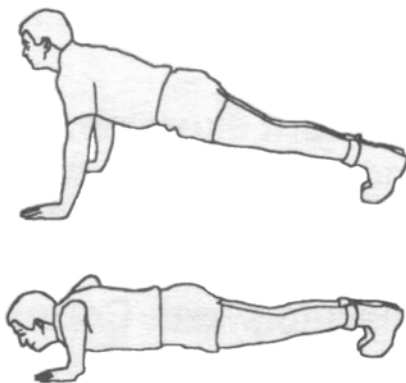


Bodybuilding.com. 2007. Exercise Guides-Glute Kickback. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://bodybuilding.com/fun/exercises.php?mainmuscle=glute>

Figure 13D-3 Rétropropulsion de la cuisse

Bras

Extension des bras. Placer les mains directement sous les épaules, en gardant les doigts pointés vers l'avant et les jambes en ligne avec le corps. Baisser le corps vers le plancher sans y toucher et ensuite se repousser du plancher à la position de départ. En faire autant que possible.

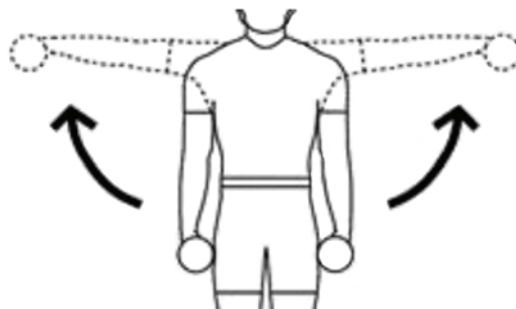


The Fitness Motivator.com. 2006. Add these Basic Exercises to your fitness plan. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://www.the-fitness-motivator.com/basicexercises.html>

Figure 13D-4 Extension des bras

Dos et épaules

Soulèvement latéral avec des poids libres. Tenir les poids aux côtés, la paume des mains vers l'intérieur. Lever lentement les bras à la hauteur de l'épaule et baisser. Garder les bras et les poignets droits. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.



Weight Lifting Workout Routines. 2006. Shoulder Exercises. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://www.weight-lifting-workout-routines.com/shoulder-exercises.html>

Figure 13D-5 Soulèvement latéral avec des poids libres

Estomac

Demi-redressement assis. S'allonger sur le dos en ramenant les jambes au-dessus des hanches et croiser les chevilles. Placer les bras soit sur les cuisses, croisés sur la poitrine ou de chaque côté de la tête (le plus difficile). Se redresser lentement en utilisant les abdominaux pour soulever les épaules du sol en même temps. Ne pas balancer les jambes. Répéter au moins 10 fois de chaque côté. Le nombre de répétitions peut augmenter avec le niveau de confort.

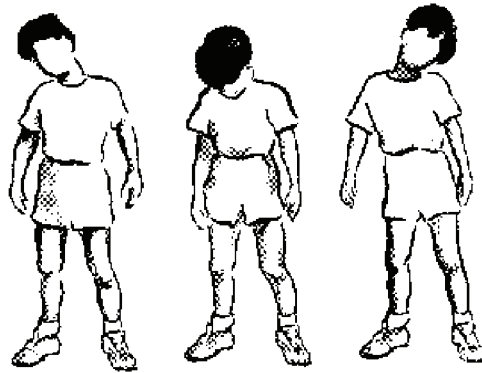


The Fitness Motivator.com. 2006. Add these Basic Exercises to Your Fitness Plan. Extrait le 3 avril 2007 du site <http://www.the-fitness-motivator.com/basicexercises.html>

Figure 13D-6 Position du demi-redressement assis

EXERCICES D'ÉTIREMENT AVANT ET PENDANT LA RANDONNÉE EN MONTAGNE

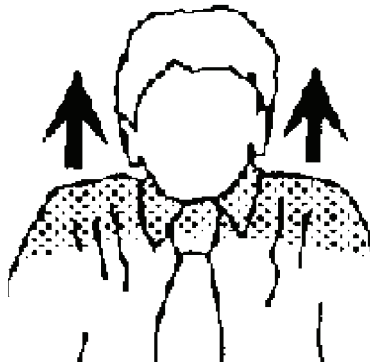
Cou. Rouler lentement la tête sur la poitrine pour passer d'une épaule à l'autre. Ne pas rouler la tête vers l'arrière.



B. Hanson. 1999. Bureau de santé publique de Toronto. Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, Toronto, ON. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

Figure 13D-7 Étirement du cou

Épaules. Se tenir debout et lever le dessus des épaules vers les oreilles jusqu'à ressentir une légère tension dans le cou et les épaules. Maintenir la position pendant 5 secondes. Ensuite, détendre les épaules vers le bas. Cet exercice peut être répété plusieurs fois.



University of Michigan Occupational Safety & Environmental Health. 2007. Basic Office Stretches. Extrait le 28 mars 2007 du site http://www.oseh.unmich.edu/ergonomics_intro.html

Figure 13D-8 Étirements des épaules

Triceps et le dessus des épaules. Se tenir debout, passer le bras droit par-dessus la tête, le coude plié. Avec la main gauche, tirer légèrement le bras vers le bas. Maintenir cette position pendant au moins 10 secondes. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.



Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>

Figure 13D-9 Étirement des triceps

Épaules, bras et poitrine. Entrelacer les doigts derrière le dos. Si ceci semble relativement facile, alors lever les bras derrière le dos jusqu'à ressentir un étirement dans les bras, les épaules ou la poitrine. Maintenir la position pendant 10 à 15 secondes. Garder la poitrine et le menton sorti.



University of Michigan Occupational Safety & Environmental Health. 2007. Basic Office Stretches. Extrait le 28 mars 2007 du site http://www.oseh.unmich.edu/ergonomics_intro.html

Figure 13D-10 Étirement des épaules, bras et de la poitrine

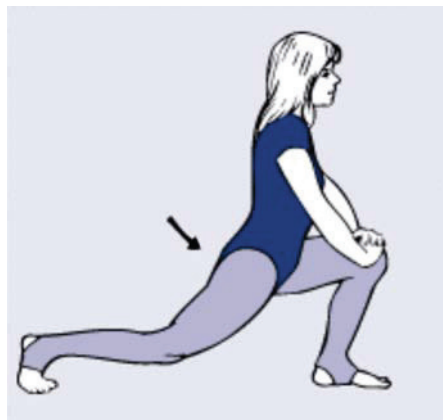
Muscles ischio-jambiers, l'arrière des genoux et des jambes. Se tenir avec les pieds écartés de la largeur des épaules et pointés directement vers l'avant. Se plier lentement vers l'avant à partir des hanches. Garder les genoux légèrement pliés. Se rendre au point où un petit étirement se fait sentir à l'arrière des jambes. Maintenir la position pendant 10 à 15 secondes.



*PC Coach. 2005. Stretching for Runners. Extrait le 29 mars 2007
du site <http://www.pccoach.com/newsletters/may05/stretching.htm>*

Figure 13D-11 Étirement des muscles ischio-jambiers, de l'arrière des genoux et des jambes

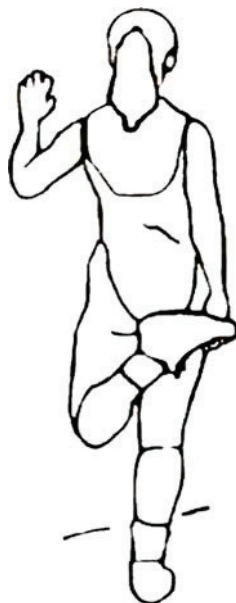
Partie avant de la hanche et partie inférieure du dos. Commencer en plaçant une jambe en avant de l'autre, avec la cheville de la jambe avant directement sous le genou avant. L'autre genou reste au sol. Placer les mains, l'une sur l'autre, sur la cuisse juste au-dessus du genou. Maintenir cette position pendant 10 à 15 secondes et répéter pour l'autre côté.



*ARC Committed to Curing Arthritis. 2007. Back Pain. Extrait le 27 mars
2007 du site http://www.arc.org.uk/about_arth/booklets/6002/6002*

Figure 13D-12 Partie avant de la hanche et partie inférieure du dos

Quadriceps et genoux. Tenir le dessus du pied droit avec la main gauche et tirer doucement le talon vers les fesses. Maintenir cette position pendant 10 à 15 secondes et répéter pour l'autre jambe.



Women's Heart Foundation. 2005. Stretching Exercises for Women. Extrait le 28 mars 2007 du site http://www.womensheart.org/content/exercises/stretching_exercises.asp

Figure 13D-13 Étirement des quadriceps et des genoux

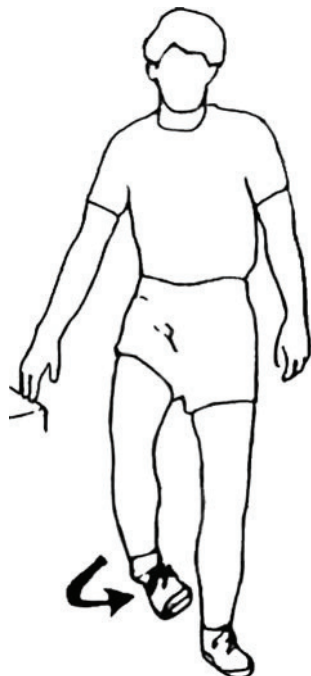
Accroupissement. S'accroupir avec les pieds à plat et les orteils pointés à 15 degrés. Les talons doivent être écartés selon la flexibilité de chacun. Garder les genoux à l'extérieur des épaules, directement au-dessus des gros orteils. Maintenir la position pendant 15 à 30 secondes. On peut utiliser une barrière ou un poteau pour l'équilibre.



The Back Rack. 1999. Cycling Stretches After Riding. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://thebikerack.com/page.cfm?pagelD=247>

Figure 13D-14 Position d'accroupissement

Chevilles. Lever le pied gauche du sol et faire la rotation du pied et de la cheville 10 à 15 fois en sens horaire et ensuite en sens antihoraire. Répéter pour le pied et la cheville droite.



Women's Heart Foundation. 2005. Stretching Exercises for Women. Extrait le 28 mars 2007 du site http://www.womensheart.org/content/exercises/stretching_exercises.asp

Figure 13D-15 Rotation des chevilles