

Notes :

The Canadian Society for Exercise Physiology recommends getting 150 minutes of moderate to vigorous physical activity per week. Recommendations for strengthening major muscle groups are at least 2x/week. Make sure you warm up for 5 minutes. gradually until you reach your moderate intensity (slight shortness of breath while still being able to maintain a conversation). Don't forget to gradually cool down for 5 minutes at the end of your cardio.

1 Échauffement Genou-coude



Placez-vous debout avec les jambes légèrement écartés.
Montez rapidement le genou vers le coude opposé.
Redescendez et répétez avec l'autre jambe.



Durée: 30-60sec

3 Abduction horizontale des bras avec élastique



Debout avec les bras devant vous en tenant une bande élastique entre vos mains.
Avec la bande déjà sous tension dans la position de départ, tirez les bras vers l'arrière à l'horizontal avec les paumes vers le bas.
Retournez à la position de départ et répétez.
Gardez le menton en position neutre durant l'exercice et faites toujours cet exercice avec un mouvement contrôlé.



Séries: 1-2 Réps: 10-15 Tempo: slow

5 Fentes arrières croisées (sans bras)



En tenant des haltères courts dans les mains, faites un pas derrière avec une jambe en croisant derrière le corps.
En faisant votre pas, soulevez les bras au dessus de la tête sur le côté.
Gardez les hanches et le tronc faisant face devant.



Séries: 1-2 Réps: 10-15 Tempo: slow

2 Pas latéraux (sans élastique)



Débutez en position de squat avec un élastique autour des chevilles.
En gardant l'élastique tendu en tout temps, effectuez des pas latéraux.
Poussez les genoux vers l'extérieur en vous déplaçant sur le côté de façon à ce qu'ils ne soient pas tirés vers l'intérieur.
Chaque pas doit couvrir environ 50% de la distance initiale entre les deux pieds.



Séries: 1-2 Réps: 10-15 Tempo: slow

4 Flexion des coudes et développé avec élastique



Mettez un bout de l'élastique sous un pied et tenez l'autre bout avec la main du même côté.
Fléchissez le coude pour amener le poignet aux épaules et ensuite poussez l'élastique au dessus de la tête en gardant le dos droit.
Inversez les étapes puis répétez.



Séries: 1-2 Réps: 10-15 Tempo: slow

6 Push-up incliné



Placez-vous en position de planche contre une table ou meuble stable avec les mains à la largeur des épaules. L'angle de votre corps par rapport au sol devrait être d'environ 45 degrés.
En maintenant votre corps complètement droit et stable, fléchissez les bras afin d'amener la poitrine tout près de la table.
Repoussez-vous en position de départ.
Gardez le menton rentré lors de l'exercice.



Séries: 1-2 Réps: 10-15 Tempo: slow

7 Renf. hanche 3 directions



Tenez-vous debout en vous tenant à un mur/chaise pour garder l'équilibre, au besoin.
D'abord, soulevez la jambe en avant en gardant les orteils pointés vers l'avant.
Ensuite, amenez la jambe sur le côté, toujours avec les orteils vers l'avant.
Finalement, amenez la jambe en extension derrière vous (en y allant aussi loin que vous le pouvez) avec la jambe seulement et sans pencher le tronc.
Le but de l'exercice est de garder le haut du corps bien droit et immobile, tout en déplaçant la jambe dans les trois directions.

Séries: 1-2 Réps: 10-15 Tempo: slow

9 Abdominaux obliques avec élastique (élastique sous le pied opposé)



- 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

Séries: 1-2 Réps: 10-15 Tempo: slow

11 Étirement ischiojambiers



Assoyez-vous sur le bord d'une chaise solide avec une jambe tendue en avant et l'autre jambe fléchie. Amenez les fesses vers l'arrière tout en gardant le dos droit et en penchant le tronc vers l'avant, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement derrière la jambe tendue.
Maintenez cette position pour la durée recommandée.

Fréq: daily Durée: 30-60sec

13 Étirement carré lombes



Placez-vous debout, les pieds à la largeur des hanches, le dos droit et regardez devant vous. Élevez un bras au-dessus de votre tête et laissez descendre l'autre main le long du corps en vous penchant lentement sur le côté, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement le long du tronc.
Maintenez l'étirement sans tourner le tronc et sans vous pencher vers l'avant et revenez lentement à la position initiale.

Fréq: daily Durée: 30-60sec

8 Avion - atteindre devant (2 bras)



Tenez-vous debout sur une jambe.
Inclinez le tronc en fléchissant la hanche, avec le tronc droit. Maintenez la jambe libre alignée avec le tronc. Tendez les bras devant.
Descendez autant que possible jusqu'à ce que vous ressentiez une tension derrière la jambe support.
Revenez à la position de départ. Répétez/alternes.

Séries: 1-2 Réps: 10-15 Tempo: slow

10 Bicyclette



Assoyez-vous sur une chaise droite avec le dos en position neutre (légèrement arqué).
En gardant le genou fléchi, levez le genou vers la poitrine en ne roulant pas le bassin vers l'arrière quand vous effectuez le mouvement.
Abaissez et répétez.

Durée: 30-45sec

12 Étirement quadriceps



Placez-vous debout avec une main en appui sur une chaise. Avec l'autre main, agrippez votre cheville afin d'amener le pied vers la fesse jusqu'à une sensation d'étirement sur le devant de la cuisse. Maintenez l'étirement en gardant le bas du dos droit et revenez à la position initiale.

Fréq: daily Durée: 30-60sec

14 Étirement épaule postérieure



Tenez-vous debout et amenez un bras devant votre corps à la hauteur de l'épaule.
Appliquez une légère pression sur le coude avec le bras opposé afin d'accentuer l'étirement.
Maintenez la position lorsque vous ressentez un étirement confortable derrière l'épaule.
Ne tournez pas le tronc.

Fréq: daily Durée: 30-60sec