



## Restez actif pendant le confinement : le renforcement musculaire

Fiche conseil élaborée par Quentin Guimont-Grillet, chargé de projets prévention et promotion de la santé à la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté / Sources et crédits images : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Dans cette fiche, découvrez des exercices de renforcement des membres supérieurs.

### PRECAUTIONS

- Arrêtez l'exercice ou changez de position en cas de douleur.
- Echauffez-vous par de petits mouvements de mobilisation articulaire.
- Réalisez 6 à 10 mouvements de chaque exercice, prenez une pause de 2 min, puis recommencez 4 à 6 fois.
- Hydratez-vous : quelques gorgées toutes les 15 min.

### SOULEVER DE POIDS DEVANT SOI

**Muscles les plus sollicités :** Deltoïdes, grand pectoral et triceps

Debout, les pieds légèrement écartés, jambes légèrement fléchies, dos droit, soulevez un objet de votre choix devant vous.

### LES POMPES CONTRE UN MUR

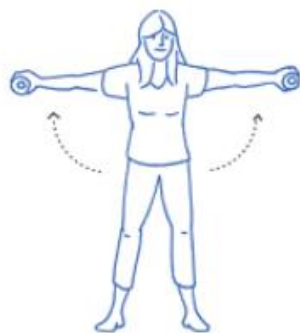


#### Les pompes contre un mur

**Muscles les plus sollicités :** les triceps et les pectoraux

- ① Debout sur la pointe des pieds, tendez vos bras devant vous, à hauteur de votre cou, et posez vos paumes contre le mur.
  - ② Fléchissez vos coudes vers l'extérieur et basculez votre poids du corps en avant, sans cambrer le dos et en contrôlant la descente. Puis redressez-vous en poussant sur vos avant-bras. Cet exercice est idéal pour les débutant(e)s !
- Vous pouvez aussi utiliser cet exercice pour faire travailler vos triceps en gardant vos coudes près du corps lorsque vous les fléchissez.

### LEVÉE DE BOUTEILLES D'EAU



#### Levée de petites bouteilles d'eau

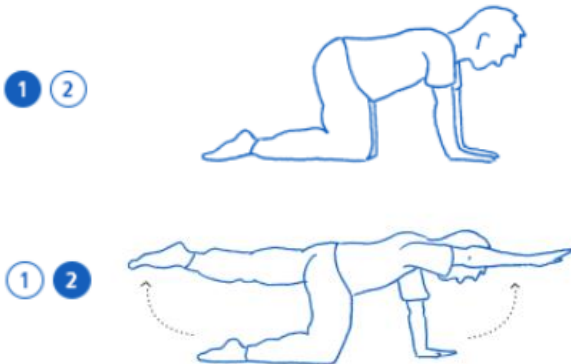
**Muscles les plus sollicités :** les muscles des épaules

Debout, jambes légèrement écartées, vous tenez une petite bouteille d'eau dans chaque main, remplie en fonction de ce que vous vous sentez capable de soulever. Vos bras sont le long de votre corps et vos coudes sont légèrement fléchis. Levez lentement vos bras sur les côtés jusqu'à ce qu'ils soient à l'horizontale, puis ramenez-les au centre sans relâcher.

Cet exercice peut être pratiqué par les femmes enceintes.



## LE POINTEUR



### Le pointeur

**Muscles les plus sollicités : les muscles de l'ensemble du dos**

① Mettez-vous à quatre pattes, mains au niveau des épaules et genoux écartés de la largeur du bassin. Votre dos est droit, parallèle au sol.

② Levez le bras droit et la jambe gauche, et maintenez-les tendus, dans l'alignement du dos. Maintenez la position en respirant bien, puis alternez avec le bras gauche et la jambe droite.

Cet exercice renforce non seulement les muscles du dos, mais aussi ceux des jambes et des bras.

## LA PLANCHE



### La planche

**Muscles les plus sollicités : le transverse et le grand droit (abdominaux)**

A l'horizontale, soulevez le bassin et mettez-vous en appui sur vos avant-bras et vos pointes de pied. Vos coudes doivent être positionnés sous vos épaules et vos mains pointent vers l'avant. Formez une planche rectiligne avec votre corps en serrant les fessiers et en rentrant le ventre pour contracter les abdos. Votre dos est bien droit, vos jambes tendues, votre nuque étirée (fixez un point sur le sol, au-dessus de vos mains). Tenez la position le plus longtemps possible.

Bonne séance !

