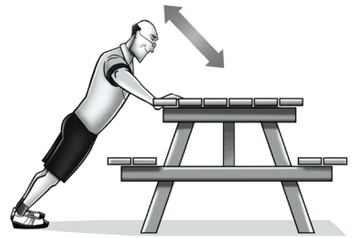
STATION

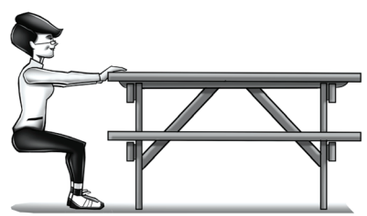
date	1.	2.	3.	4.	4b.	5.	5b.

Benchfit vitalia .4



POMPE INCLINÉE

Position initiale	Mains sur la table à une distance plus grande que celle qui sépare les épaules, pieds au sol à une distance de 1 à 1,5 m du banc, corps rectiligne.
Mouvement	Fléchir les coudes de manière à rapprocher la poitrine vers le banc; maintenir une ligne droite entre les chevilles, les hanches et les épaules. Repousser le corps pour revenir à la position initiale. Répéter plusieurs fois.
Muscles sollicités	Poitrine et bras (grands pectoraux – triceps – deltoïdes antérieurs).
Variante	◆ Même mouvement avec les mains sur le siège.



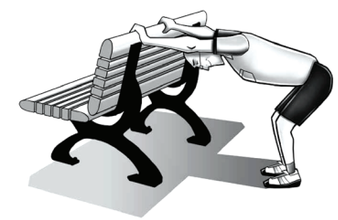
SQUAT ISOMÉTRIQUE

Position initiale	Saisir le dessus de la table avec les deux mains, fléchir les genoux et les hanches de manière à former un angle de 90 ° aux genoux. Garder les bras tendus.
Mouvement	Aucun mouvement n'est nécessaire; maintenir la position.
Muscles sollicités	Cuisses antérieures (quadriceps)
Variante	● Descendre moins bas.

Benchfit vitalia .5

EXTENSION LOMBAIRE, INCLINÉE DEVANT

Position initiale	Assis sur le banc, pieds au sol, tronc vertical, bras tendus de chaque côté, omoplates rapprochées, paumes vers le sol.
Mouvement	En gardant le tronc rectiligne, l'incliner vers l'avant sans dépasser les 45 °. Maintenir les bras tendus. Revenir à la position initiale et recommencer plusieurs fois.
Muscles sollicités	Extenseurs lombaires et arrière des épaules (deltoïdes postérieurs - rhomboïdes).



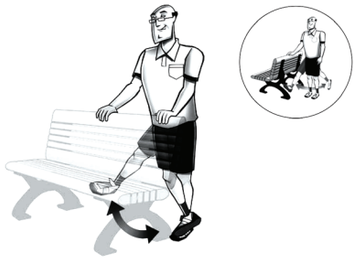
MOBILISATION DES ÉPAULES

Position initiale	Se placer derrière le banc, pieds à la largeur des épaules.
Mouvement	S'accroupir légèrement en gardant les talons au sol, incliner le tronc de manière à placer les mains sur le dossier, puis descendre la poitrine vers le sol en gardant les mains immobiles. Maintenir cette position quelques secondes.
Objectif	Amélioration de la souplesse de la région scapulo-humérale.
Variante	● Si les épaules sont douloureuses élargir la position des mains sur le dossier.

Dosquet
Chez nous c'est chez vous

Bienvenue
au circuit d'entraînement **LE VILLAGEOIS**

Benchfit vitalia .1



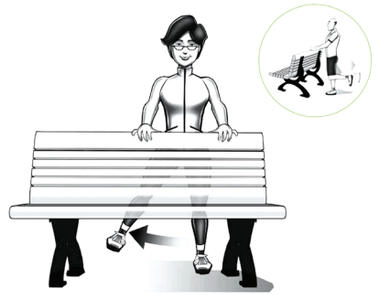
BALANCEMENT DE LA JAMBE, GAUCHE-DROITE

Position initiale	Debout, pieds espacés à la largeur du bassin, tenir le dossier qui est devant soi.
Mouvement	Balancer la jambe de la droite vers la gauche; pendant le mouvement, éviter de soulever le pied plus haut que le bassin; répéter quelques fois, puis changer de jambe.
Objectif	Activation du réflexe myotatique.
Variante	Balancer la jambe avec faible amplitude.
Mouvement additionnel de même nature	Balancement de la jambe, avant-arrière.

FENTE, PIED AVANT SUR BANC

Position initiale	Placer le pied avant sur le banc, l'autre au sol en les maintenant suffisamment éloignés l'un de l'autre, les pieds écartés à la largeur des épaules, tronc vertical.
Mouvement	Descendre le genou arrière vers le sol de façon à rapprocher la cuisse de l'autre jambe du nombril; le genou de la jambe avant ne doit jamais dépasser les orteils. Remonter, puis redescendre plusieurs fois.
Muscles sollicités	Jambes (quadriceps – grands fessiers).

Benchfit vitalia .2



ABDUCTION DE LA HANCHE

Position initiale	Debout en équilibre sur la jambe gauche, tenir le dossier du banc devant soi.
Mouvement	Déplacer la jambe droite latéralement plusieurs fois, puis changer de côté.
Muscles sollicités	Hanches (petits et moyens fessiers – tenseurs du fascia lata).
Mouvement additionnel de même nature	Extension de la hanche.

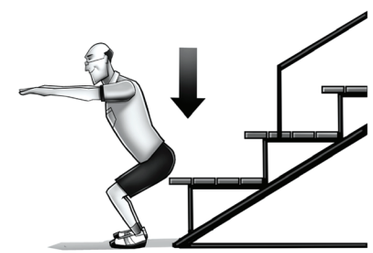
ÉTIREMENT DES FLÉCHISSEURS DE LA HANCHE

Position initiale	Un pied sur le banc, l'autre à l'arrière au sol, le genou tendu.
Mouvement	Avancer légèrement le bassin jusqu'à sentir l'étirement; maintenir la position quelques secondes.
Muscles sollicités	Fléchisseurs de la hanche (ilio-psoas – droit de la cuisse).

Benchfit vitalia .3

ABDOMINAUX INCLINÉS

Position initiale	Assis sur le banc, pieds au sol, tronc vertical, mains croisées sur la poitrine.
Mouvement	Tout en gardant les pieds au sol, incliner légèrement le tronc vers l'arrière et relever le menton. Revenir à la position initiale et recommencer plusieurs fois.
Muscles sollicités	Abdominaux (droit de l'abdomen - obliques internes et externes).



SQUAT TOUCHÉ

Position initiale	Debout, pieds à la largeur des épaules; se placer dos à l'estrade. Allonger les bras devant soi à la hauteur des épaules.
Mouvement	Cambrer légèrement le dos, regarder un peu au-dessus de l'horizon, s'accroupir en inclinant le tronc vers l'avant, mais sans jamais arrondir la colonne vertébrale. Descendre jusqu'à ce que les fessiers touchent l'estrade tout en gardant les talons en contact avec le sol. Répéter plusieurs fois.
Muscles sollicités	Jambes (quadriceps – grands fessiers).

STATION

date	.1	.2	.3	.4	.4b	.5	.5b