

GUIDE POUR GAGNER EN PUISSANCE MUSCULAIRE

Améliorer la puissance de vos muscles à l'aide de la musique et de la nutrition

+ Exercices pour le bas du corps:

1. Montée sur la pointe des pieds

Devant une chaise, montez sur la pointe des pieds. Enlevez vos chaussures et mettez-vous sur une surface non glissante.

Progression: Réalisez l'exercice sur un pied, et alternez. Gardez un support devant vous.



2. Chevalier servant

Se mettre debout à partir de la position de chevalier servant. Alternez la jambe d'appui. Possibilité d'utiliser un appui pour les bras.

Progression:

Enlevez les appuis des bras, gardez un élément stable devant vous.



3. Step en musique

Réalisez, sur la musique de votre choix (entre 3 et 5min), des montées et descentes de marche d'escaliers en avant et sur les côtés. Temps de pause = 4min

Progression: Augmentez le rythme fonction de la musique choisie. Augmentez la hauteur de la marche.



Avant la réalisation des exercices: Faites de l'espace autour de vous tout en conservant un point d'appui à proximité. Mettez des baskets ou un tapis pour ne pas glisser. Réalisez une seule répétition sans poids des différents exercices.

Pendant la réalisation des exercices: Réalisez un maximum de répétitions possibles des exercices pendant 30sec. Si les exercices sont trop faciles, faites varier **un seul de ces paramètres**: la durée, la partie « progression » de la fiche ou le poids. Votre temps de repos est égal à votre temps de travail multiplié par 2 (30sec de travail → 1min de repos, puis exercice suivant). Effectuez les exercices entre 3 et 5 fois par semaine en **gardant des jours de repos**. La réalisation de tous les exercices correspond à un tour, vous pouvez en effectuer plusieurs avec un temps de repos, entre les tours, qui est égal à 5 minutes

Après les exercices: Vous pouvez ressentir des douleurs musculaires qui vont disparaître naturellement en 3 jours. Si elles sont trop intenses, vous pouvez diminuer votre charge de travail (20sec minimum par exercice ou diminuer le poids).

Exercices pour le haut du corps:

1. Pompes contre un mur

Mettez vos bras tendus contre un mur et pliez vos coudes

Progression: Réalisez les pompes sur une surface plus basse (table à manger).



2. Push-up

Assis sur une chaise avec accoudoirs, poussez sur vos bras pour décoller vos fesses



Progression: Se mettre au bord du lit/chaise avec les bras appuyés sur le lit/chaise.

Remontez pour vous asseoir.

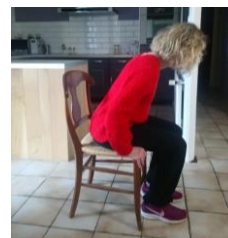


Exercices globaux

1. Assis-Debout

Se lever en s'aidant des bras pour pousser

Progression: Se mettre sur une assise plus basse. Puis sans aide des bras



2. Ramasser et ranger des objets en hauteur

Se baisser en pliant ses genoux pour attraper l'objet au sol. Poussez sur vos jambes et rangez l'objet en hauteur. Mettez plusieurs objets au sol.

Conseils: Placez-vous près de la charge et gardez les bras tendus. Gardez le dos droit.



« Réalisez vos exercices avec de la musique vous permettra de vous caler sur le rythme et de rester motivé »

La puissance correspond à la capacité de réaliser des mouvements alliant force et vitesse. Lorsque vous montez les escaliers ou que vous vous levez d'une chaise, vous avez besoin de puissance. Travaillez votre puissance vous permettra donc de rester dans une forme optimale et de conserver un maximum d'autonomie.

Nutrition: Il est important d'avoir une alimentation équilibrée associée à ces exercices afin d'optimiser les résultats. Consommez régulièrement des **aliments riches en protéines** (œufs, viande blanche de préférence, poisson, légumineuse). Consommez également **des fruits/légumes** et un **produit laitier tous les jours**. Consommez des **légumineuses** (pois chiches, lentilles, haricots secs) qui sont riches en fibres, en protéines, en fer et en vitamines. N'oubliez pas de bien vous **hydrater (1,5L d'eau par jour minimum)**.

Attention à votre posture: Veillez à conserver les courbures naturelles de votre dos, ne le creusez pas, ne l'arrondissez pas. Gardez la tête droite et regardez devant vous.

Lien vidéo:

<https://youtu.be/t7bvdFWZAeE>