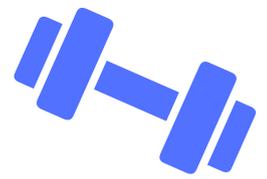


# STRENGTH TRAINING GUIDE - BEGINNERS



1. **Warm-up - échauffement** de 10 minutes:  
course sur place, jumping jack...

## 2. **Glutes - Fessiers**



## 3. **Quadriceps- Cuisses**



\*chaise  
contre  
un mur

## 4. **Back - Dos**



## 5. **Chest - Poitrine**



push-up contre le mur  
ou  
en appui sur chaise



## 6. Shoulders- Epaules



## 7. biceps + triceps



or/ou

or/ou



## 8. Core - Abdomen



sans poids

ou avec poids  
(p.ex. bouteille  
de 1,5L)



Plank - Gainage (20-60 s)

# RENFORCEMENT MUSCULAIRE À DOMICILE – EXÉCUTION CORRECTE

Chère patiente, cher patient,

Depuis de nombreuses années, la musculation était considérée comme discipline annexe de la plupart des autres activités sportives.

Il y a cependant de nombreuses études récentes qui démontrent les bienfaits du renforcement musculaire sur la santé. Une pratique régulière d'un renforcement musculaire peut augmenter la densité osseuse, diminuer les douleurs dorso-lombaires chroniques et avoir un effet positif sur le système cardiovasculaire avec une diminution de l'hypertension et une augmentation de la sensibilité à l'insuline.

Pour faciliter l'initiation de la pratique d'un renforcement musculaire, ce programme a été conçu spécialement pour être effectué à domicile, sans nécessité d'une panoplie de matériel.

Il y a cependant quelques règles de base simples à respecter, afin d'avoir un entraînement réussi, et sans blessures.

- En cas de grossesse, de maladie chronique ou de pause prolongée d'activité sportive, veuillez-vous adresser à votre médecin généraliste afin d'adapter le programme à vos besoins et de faire les bilans nécessaires avant de commencer.
- Avant toute séance de musculation, un échauffement est nécessaire, activant les grands groupes musculaires ainsi que les articulations.
- Fréquence des intervalles d'entraînement : pour les débutants, 2 à 3 fois par semaine avec au moins un jour de repos entre les séances pour permettre une récupération optimale des muscles
- Choisissez 1-2 exercices par groupe musculaire. Commencez votre séance par les exercices concernant les muscles du tronc (dos, poitrine et fesses)
- Faites 1-3 cycles d'environ 10 répétitions par exercice, avec comme but une fatigue du groupe musculaire sollicité. (si cela n'est pas le cas, l'exercice choisi ou le poids ne sont pas adaptés)
- Chaque mouvement doit être exécuté de manière contrôlée afin d'avoir une durée de 2 sec/mouvement (p.ex. un aller).
- Entre les cycles une pause de 1-2 minutes est nécessaire pour permettre au groupe musculaire de se reposer.
- Il est important de ne pas bloquer la respiration pendant l'effort, ceci pourrait faire augmenter la pression artérielle de manière excessive.
- Ces exercices ne devraient à aucun moment vous provoquer des douleurs. Arrêtez le renforcement immédiatement, et parlez-en à votre médecin.
- Pour toutes questions ou informations supplémentaires, n'hésitez pas à vous adresser à votre médecin généraliste, médecin du sport ou kinésithérapeute.

© Hess Catherine (médecin), Hein Steve (médecin), Krier Tom (Scientifique du sport)  
Avec le soutien de Debue Sandrine (médecin) et Dr. med. Haag Max (médecin)

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, totale ou partielle, pour quelque usage, par quelque moyen que ce soit sont réservés pour tous pays.

**La loi du 18 avril 2001 sur les droits d'auteur, les droits voisin et les bases de données, telle que modifiée par loi du 18 avril 2004, n'autorisant aux termes des paragraphes 1 et 4 de l'article 10, d'une part que les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration et, d'autre part, que les reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et à des fins non directement ou indirectement commerciales, toute communication au public ou reproduction intégrale ou partielle faite sans l'autorisation de l'auteur ou de ses ayants droit est illicite (art. 3 et 4). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 82 et suivants de la loi du 18 avril 2001.**