



RÉÉDUC
+ ACTIVE
clinique physio-ergo

Plus d'actions. Plus de solutions.



PLAN DE LA PRÉSENTATION

+ Présentation Fitzone

+ Exerciseur 1 à 8

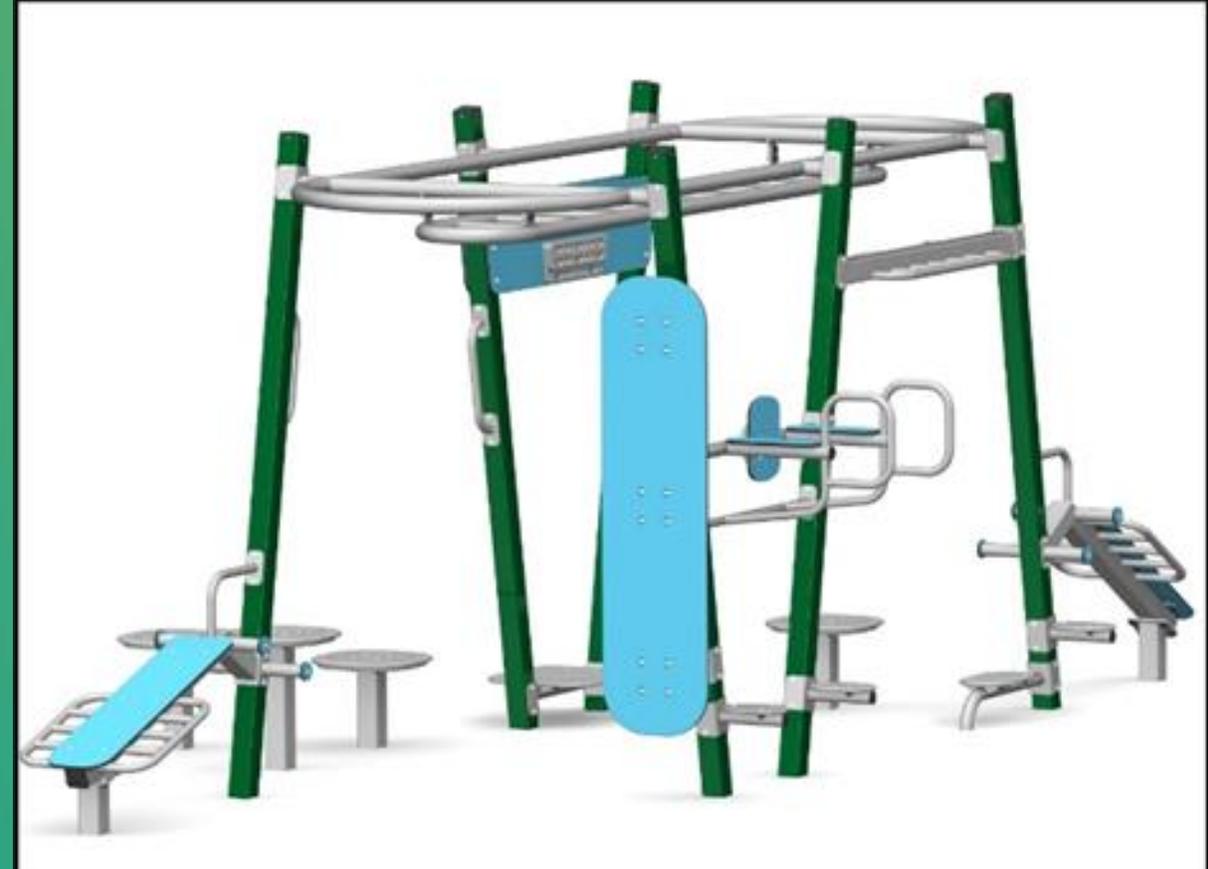
+ Exercices

+ Précautions ; Important !

+ Principaux muscles travaillés

+ Période de questions

Fitzzone

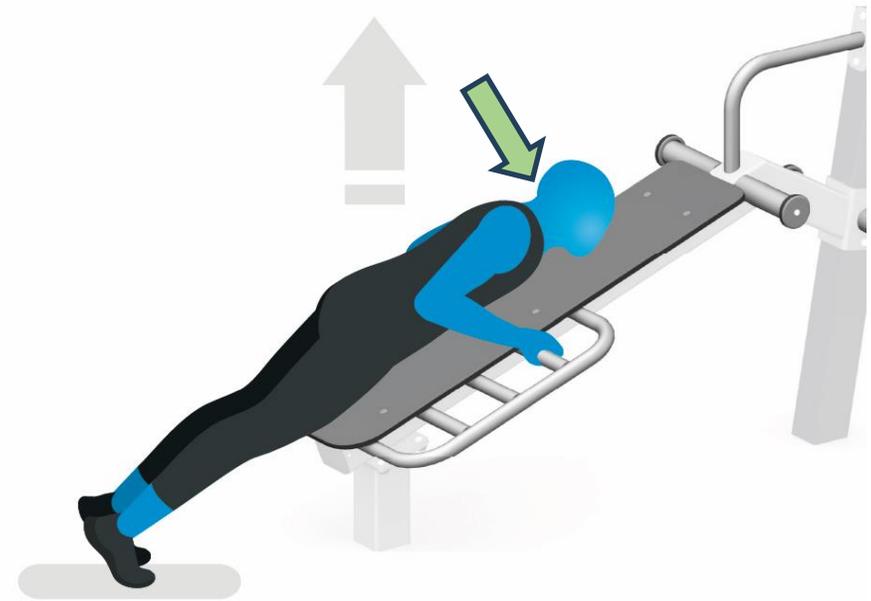


Exerciseur 1 - Plan incliné 20°



Exerciceur 1 | Plan incliné 20°

Push-up incliné



Important !

- + Éviter de creuser la région lombaire (bas du dos)
- + Maintenir le cou en position neutre

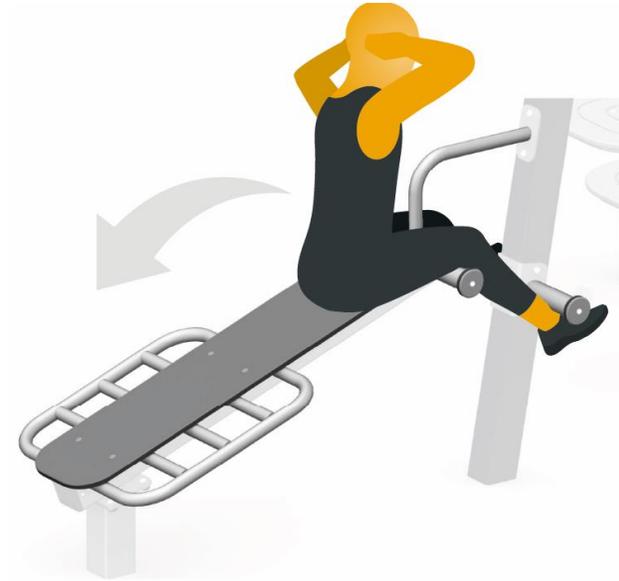
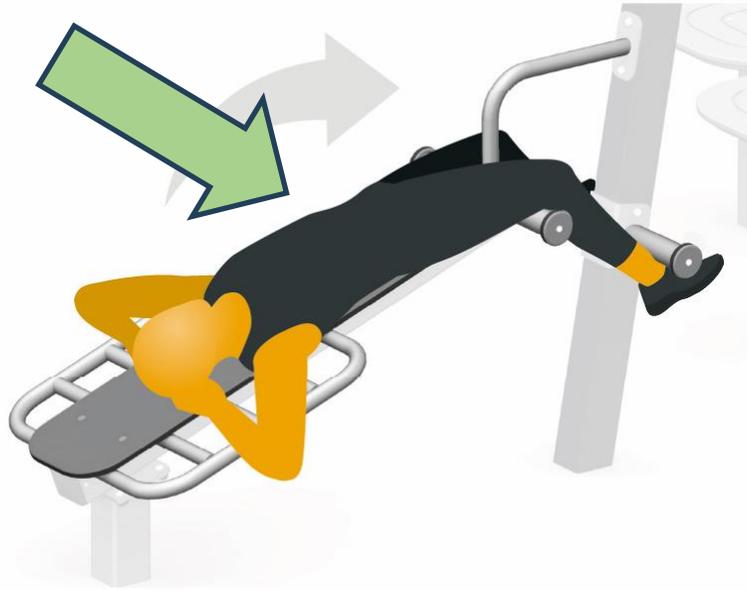
Muscles travaillés :

- + Pectoraux
- + Triceps
- + Deltoïdes
- + Abdominaux



Exerciceur 1 | Plan incliné 20°

Decline sit-up / redressement assis décliné



Important !

- + Engager les abdominaux **avant** d'entamer la **montée** du tronc
- + **Éviter** de **creuser** la région lombaire (bas du dos)

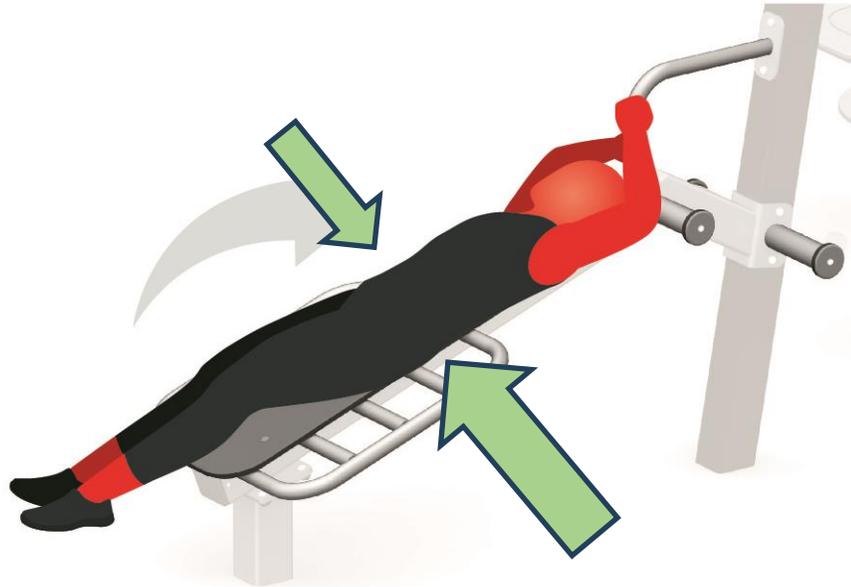
Muscles travaillés :

- + Abdominaux
- + Quadriceps
- + Fléchisseurs des hanches



Exerciceur 1 | Plan incliné 20°

Decline reverse crunch / Relevé des jambes



Important !

- + Éviter de creuser la région lombaire (bas du dos)
- + Maintenir les abdominaux contractés en tout temps

Muscles travaillés :

- + Abdominaux
- + Quadriceps
- + Fléchisseurs des hanches



Exerciseur 2 - Plan incliné 30°



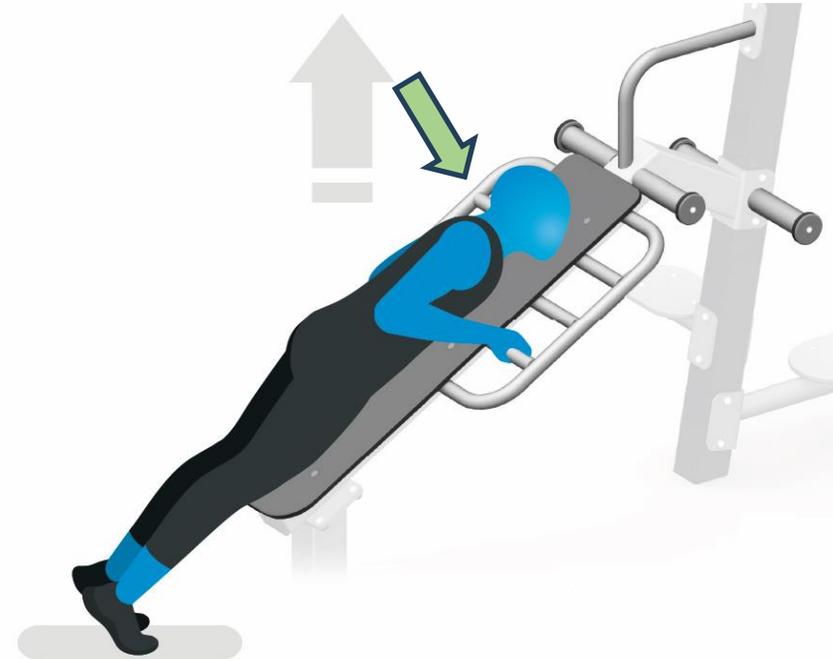
Exerciceur 2 | Plan incliné 30°

Push-up incliné



Important !

- + Éviter de creuser la région lombaire (bas du dos)
- + Maintenir le cou en position neutre
- + Pour les personnes de petites tailles, les poignées sont hautes, possibilité de mettre les pieds plus larges pour éviter d'avoir les genoux appuyés sur le banc.



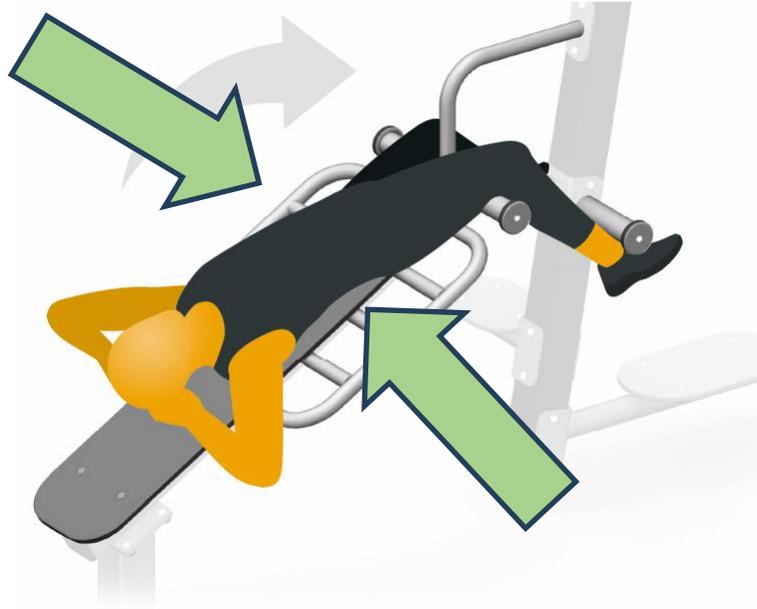
Muscles travaillés :

- + Pectoraux
- + Triceps
- + Deltoïdes
- + Abdominaux



Exerciceur 2 | Plan incliné 30°

Decline sit-up / redressement assis décliné



Important !

- + Engager les abdominaux **avant** d'entamer la **montée** du tronc
- + **Éviter** de **creuser** la région lombaire (bas du dos)

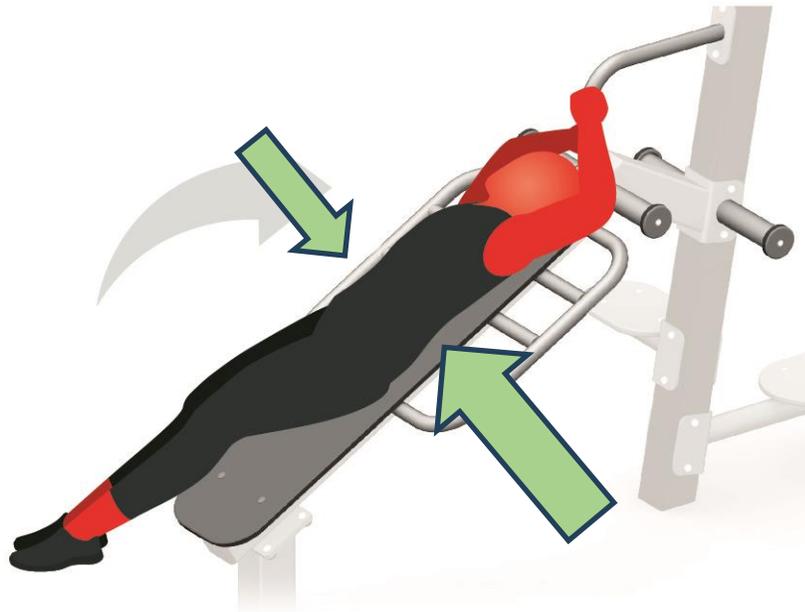
Muscles travaillés :

- + Abdominaux
- + Quadriceps
- + Fléchisseurs des hanches



Exerciceur 2 | Plan incliné 30°

Decline reverse crunch / relevé des jambes



Important !

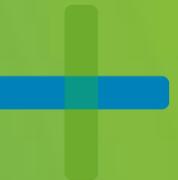
- + Éviter de creuser la région lombaire (bas du dos)
- + Maintenir les abdominaux engagés en tout temps

Muscles travaillés :

- + Abdominaux
- + Quadriceps
- + Fléchisseurs des hanches



Exerciseur 3 - Levée des jambes



Exerciceur 3 | Levée des jambes

Relevé des jambes genoux pliés / vertical knee raise



Important !

- + Contrôler la montée et la descente des jambes
- + Éviter de creuser le bas du dos
- + Essayer de monter jusqu'à temps d'avoir les cuisses parallèles au sol

Muscles travaillés :

- + Abdominaux
- + Quadriceps
- + Fléchisseurs des hanches



Exerciceur 3 | Levée des jambes

Tirade horizontale / horizontal row



Important !

- + **Garder** le tronc droit
- + **Engager** les **omoplates** avant d'entamer la montée
- + **Engager** les abdominaux en **tout temps**
- + **Plus vous êtes incliné, plus ce sera difficile.**

Muscles travaillés :

- + Abdominaux
- + Deltoïdes
- + Trapèzes
- + Grands fessiers
- + ischio-jambiers
- + Biceps
- + Grand dorsal



Exerciceur 3 | Levée des jambes

Relevé des jambes jambes allongées / vertical leg raise



Important !

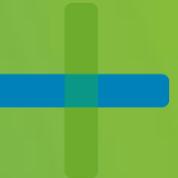
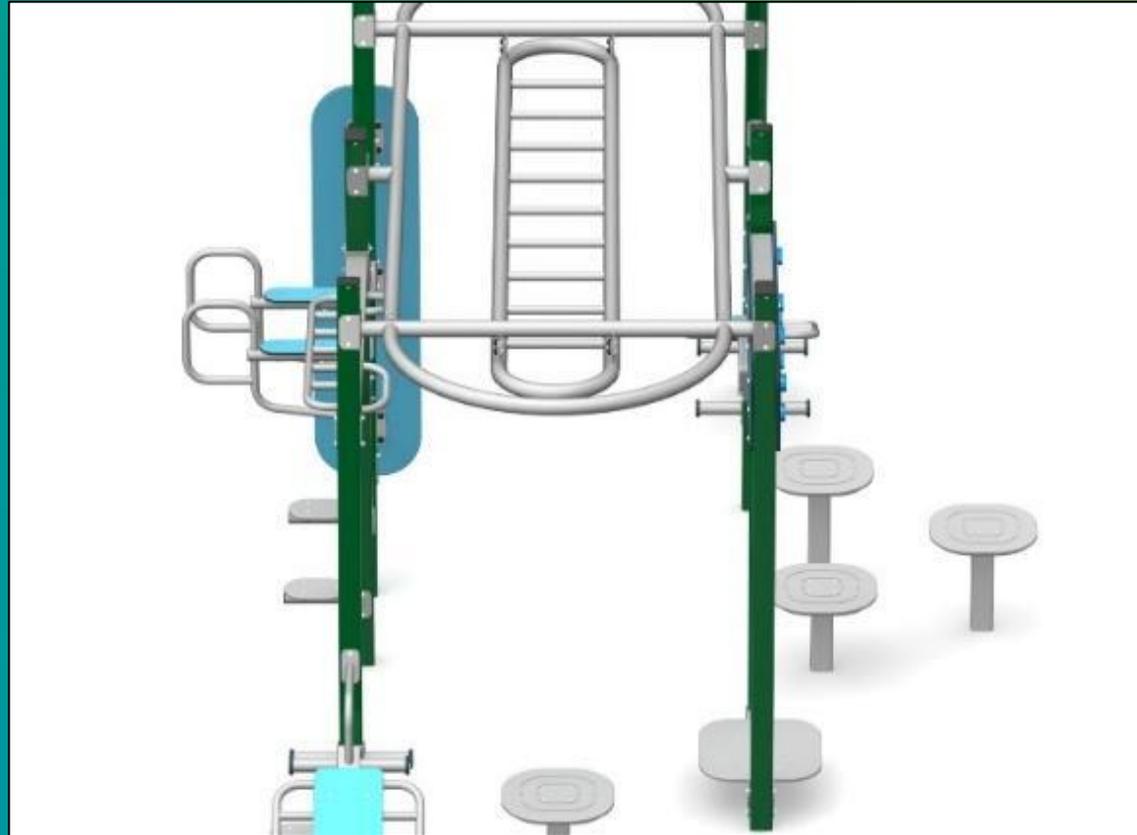
- + **Contrôler** la **montée** et la **descente** des jambes
- + **Éviter** (si possible) la **flexion** des genoux
- + **Éviter** de **creuser** le **bas du dos** et le **balancement** des jambes

Muscles travaillés :

- + Abdominaux
- + Quadriceps
- + Fléchisseurs des hanches



Exerciseur 4 - Échelle horizontale



Exerciceur 4 | Échelle horizontale

Suspension à la barre / Dead hang en mode passif

Important !

+ Engager les **abdominaux**



Muscles travaillés :

- + Abdominaux
- + Trapèzes inférieurs
- + Grand dorsal
- + Fléchisseurs de l'avant-bras



Exerciceur 4 | Échelle horizontale

Suspension à la barre / Dead hang en mode actif



Important !

- + Engager les **omoplates** (serrer et pousser vers le bas)
- + Engager les abdominaux

Muscles travaillés :

- + Abdominaux
- + Trapèzes
- + Grand dorsal
- + Grand fessier
- + ischio-jambiers
- + Biceps
- + Deltoïdes antérieurs



Exerciceur 4 | Échelle horizontale

Traverse des barres horizontales / Monkey bar

Important !

- + Engager les **omoplates**
- + Engager les **abdominaux**
- + **Possibilité de varier la manière de traverser (soit en se balançant ou en évitant de se balancer).**

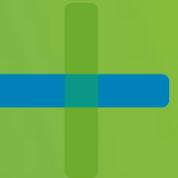


Muscles travaillés :

- + Abdominaux
- + Trapèzes inférieurs
- + Grand dorsal
- + Fléchisseurs de l'avant-bras
- + Deltoïdes
- + Biceps

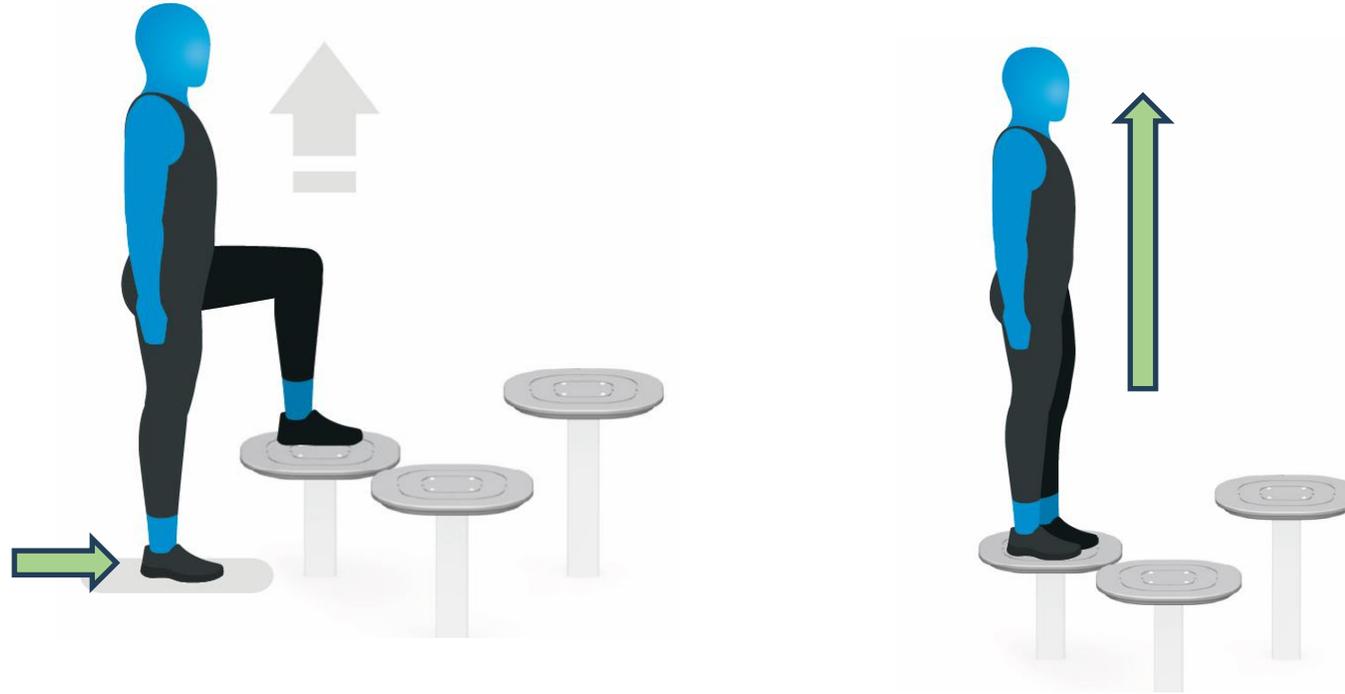


Exerciseur 5 - Podiums (16po-20po-24po)



Exerciceur 5 | Podiums (16po-20po-24po)

Montée de marche / Step-up



Important !

- + Éviter de s'aider avec le **pied** qui est **déposé** au sol
- + Faire une **extension complète** des hanches une fois la montée **terminée**

Muscles travaillés :

- + Abdominaux
- + Fessiers
- + Ischio-jambiers
- + Quadriceps
- + Jumeaux (mollets)



Exerciceur 5 | | Podiums (16po-20po-24po)

Squat bulgare / Bulgarian split squat



Important !

- + Maintenir le **tronc** de façon **verticale**
- + Éviter que le **genou** dépasse les **orteils** lors de la **descente**
- + Pour l'endroit où mettre le pied au sol : s'asseoir sur le banc et allonger la jambe, l'endroit où se situe le talon devrait être l'endroit pour mettre votre pied au sol.

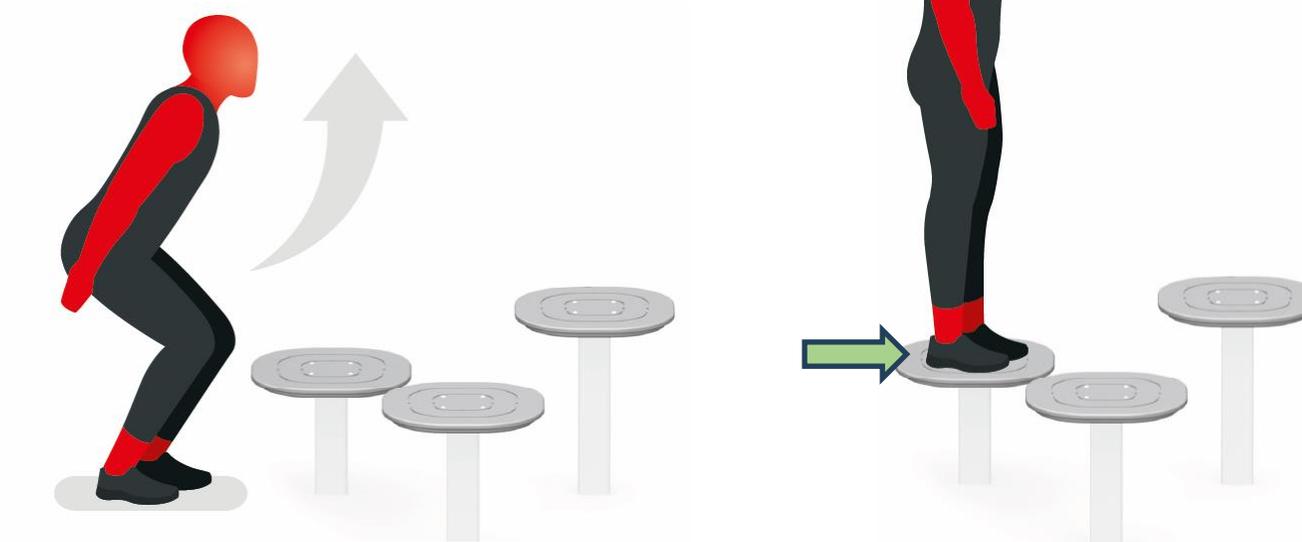
Muscles travaillés :

- + Abdominaux
- + Fessiers
- + Ischio-jambiers
- + Quadriceps
- + Jumeaux (mollets)



Exerciceur 5 | Podiums (16po-20po-24po)

Saut sur podium / Box jump



Important !

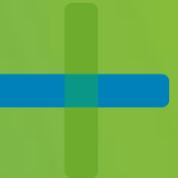
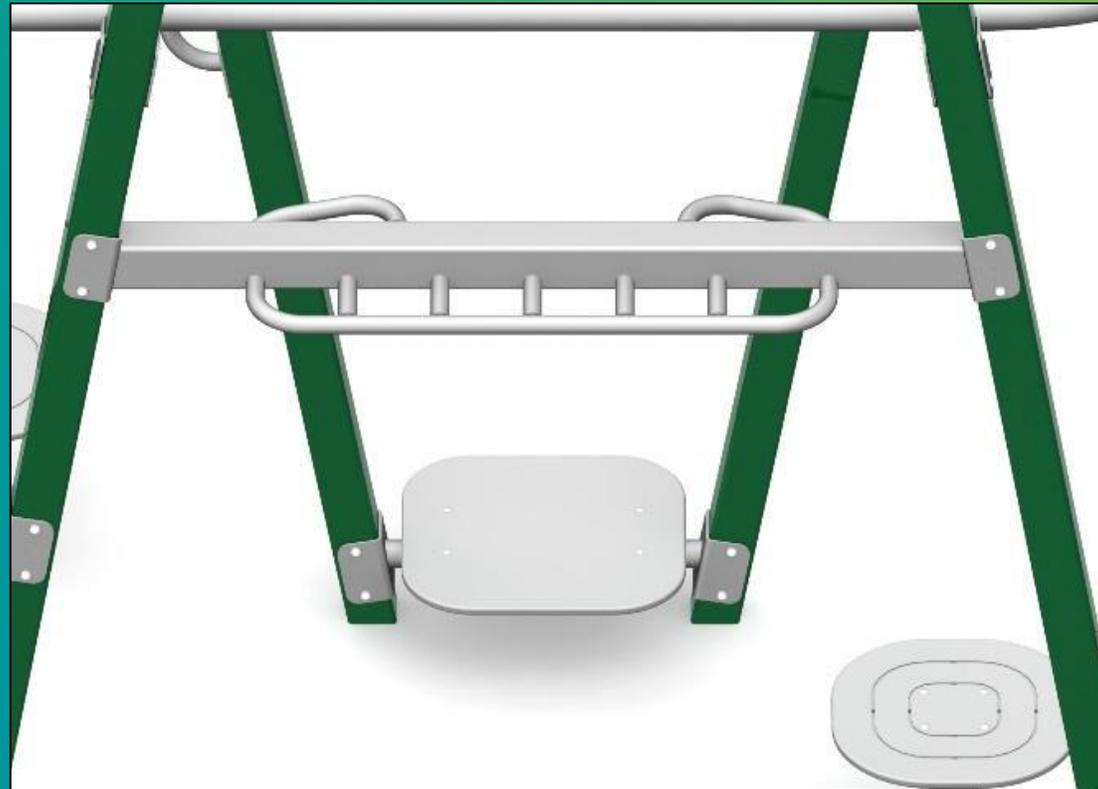
- + Atterir sur **toute** la plante des **pieds**, et non sur la pointes des pieds
- + **Faire attention si la surface est mouillée** !

Muscles travaillés :

- + Abdominaux
- + Fessiers
- + Ischio-jambiers
- + Quadriceps
- + Jumeaux (mollets)



Exerciseur 6 - Barres à traction



Exerciceur 6 | Barres à traction

Dead hang en passif / suspension à la barre de manière passive

Important !

- + Engager les **omoplates**
- + Engager les **abdominaux**



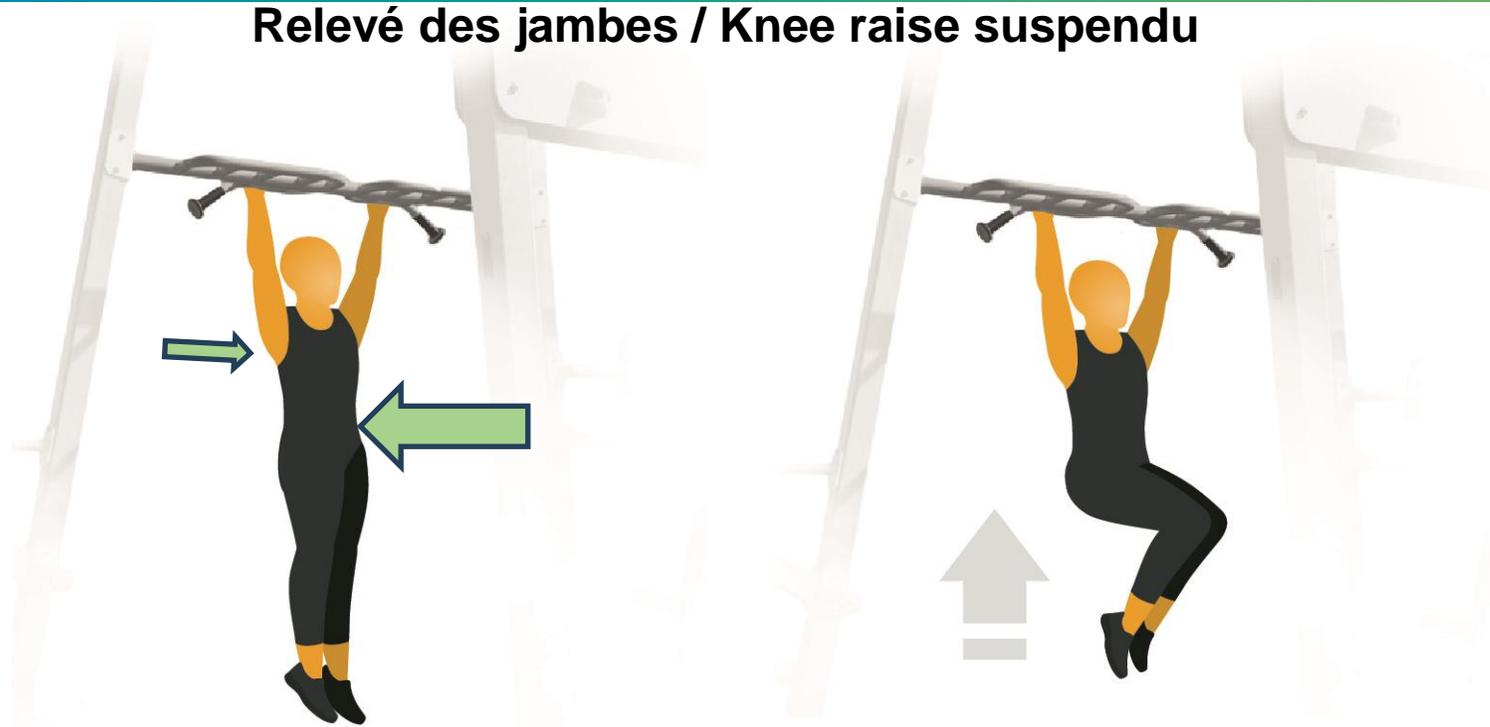
Muscles travaillés :

- + Abdominaux
- + Trapèzes inférieurs
- + Grand dorsal
- + Fléchisseurs de l'avant-bras



Exerciceur 6 | Barres à traction

Relevé des jambes / Knee raise suspendu



Important !

- + Engager les **omoplates** et les **abdominaux** avant d'entamer la levée des jambes
- + **Contrôler** la montée et la descente des jambes, afin d'**éviter** le **balancement** avant-arrière du corps

Muscles travaillés :

- + Abdominaux
- + Quadriceps
- + Fléchisseurs des hanches



Exerciceur 6 | Barres à traction

Relevé des jambes / Leg raise suspendu et Chin-up

Important !

- + Engager les **omoplates** et les **abdominaux** avant d'entamer la levée des jambes
- + **Contrôler** la montée et la descente des jambes, afin d'éviter le **balancement** avant-arrière du corps

Muscles travaillés :

- + Abdominaux
- + Biceps
- + Grand dorsal



Exerciceur 6 | Barres à traction

Pull-up / traction à la barre

Important !

+ Engager les **omoplates** et les **abdominaux** avant d'entamer

Muscles travaillés :

- + Abdominaux
- + Biceps
- + Grand dorsal

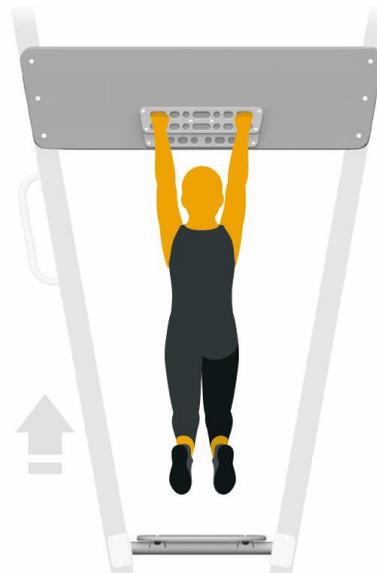
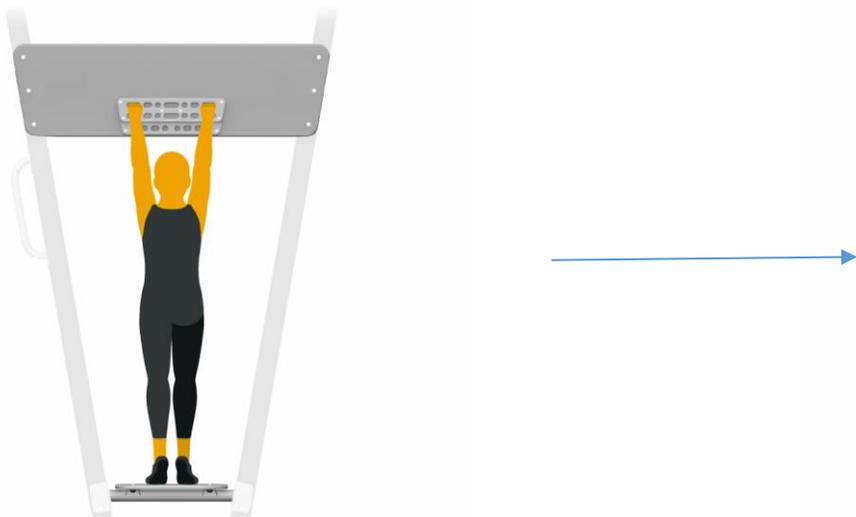


Exerciseur 7 - Mur d'escalade



Exerciceur 7 | Mur d'escalade

Se suspendre avec les doigts



Important !

+ Engager les abdominaux
et transférer
progressivement le poids
sur vos **mains**.

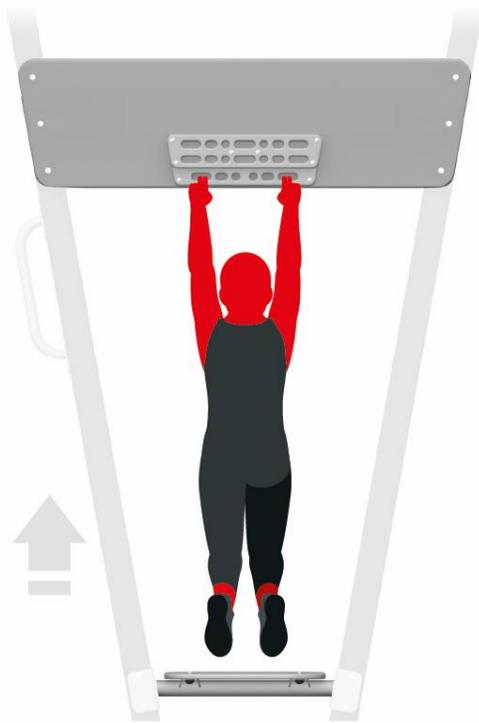
Muscles travaillés :

+ Avant-bras
+ Grand dorsal
+ Abdominaux



Exerciceur 7 | Mur d'escalade

Se suspendre avec les doigts



Important !

+ Engager les abdominaux
et transférer progressivement le
poids sur vos mains.

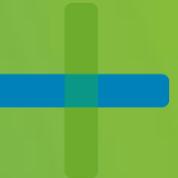
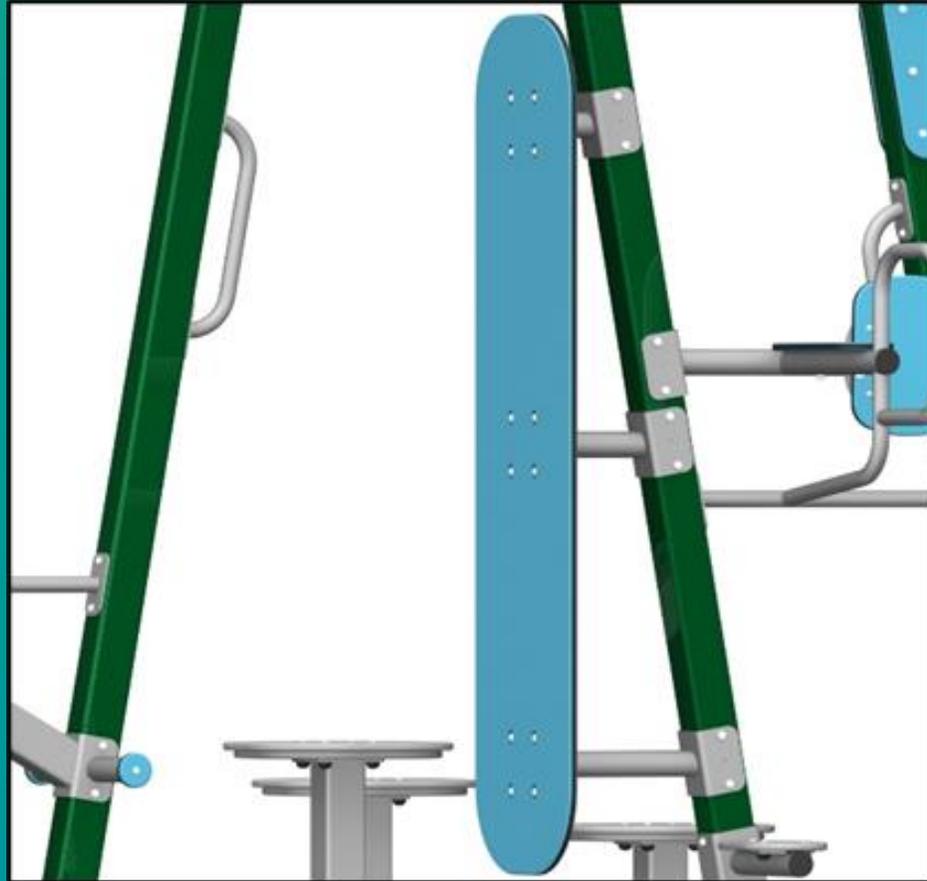


Muscles travaillés :

+ Avant-bras
+ Grand dorsal
+ Abdominaux

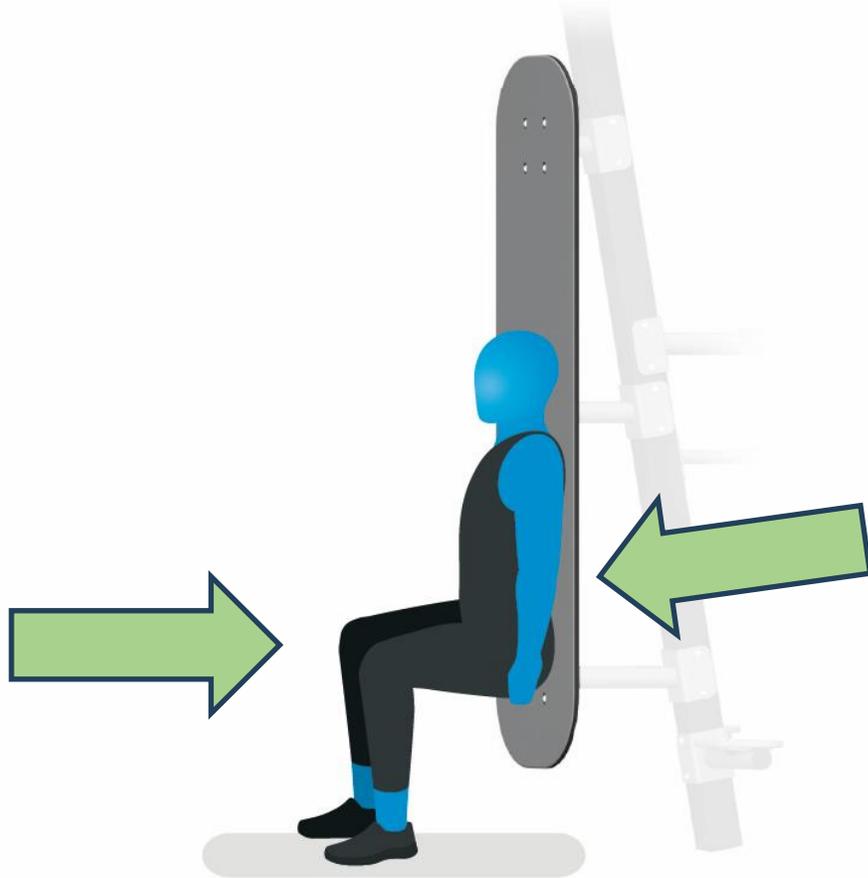


Exerciseur 8 - Planche



Exerciceur 8 | Planche

Chaise au mur / wall sit



Important !

- + **Coller** le dos sur la planche et garder la **tête** bien **droite**
- + Maintenir un angle de 90° aux genoux

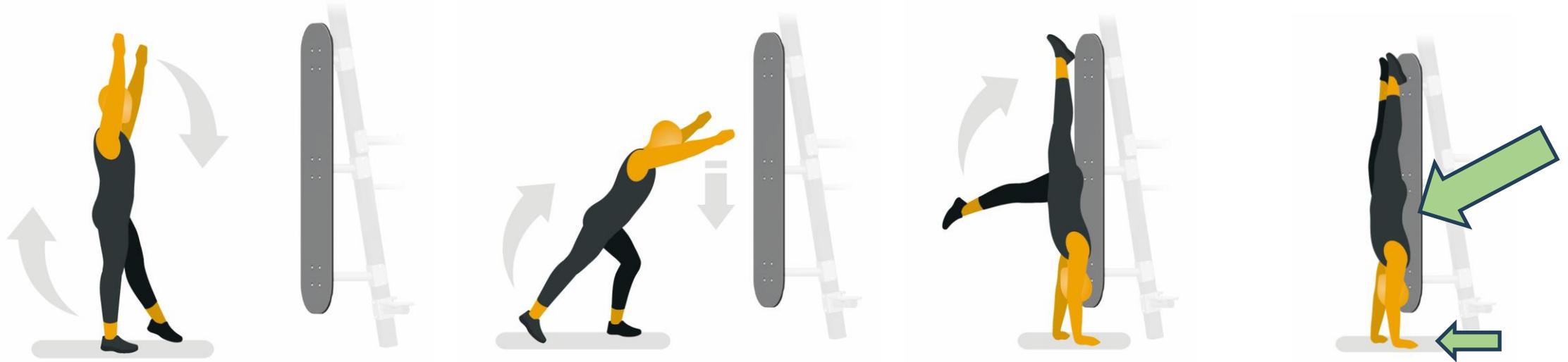
Muscles travaillés :

- + Quadriceps
- + Fessiers
- + Ischio-jambiers
- + Mollet



Exerciceur 8 | Planche

Handstand hold / appui renversé



Important !

- + Engager les abdominaux et transférer progressivement le poids sur vos **mains**
- + Éviter de creuser le **dos** en position **finale**
- + Pour débuter : possibilité de placer les mains au sol avant de se donner l'élan

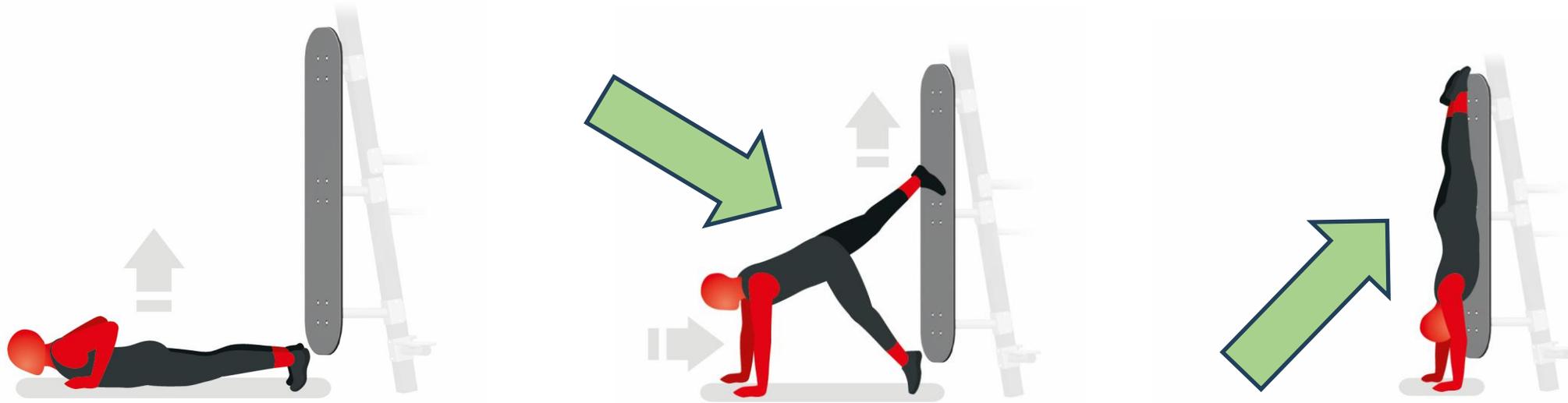
Muscles travaillés :

- + Deltoïdes
- + Triceps
- + Pectoraux
- + Trapèzes
- + Grand dentelé
- + Abdominaux



Exerciceur 8 | Planche

Wall walk



Important !

+ **Engager** les abdominaux et **transférer** progressivement le poids sur vos **mains**

+ **Éviter** de creuser le **dos** lors de la **montée**

+ Par étape : on veut effectuer un pike push-up en premier (monter les fesses vers le ciel en position push-up), ensuite venir appuyé un pied au mur suivi de l'autre et finalement d'amener les mains vers le mur.

+ Possibilité de le faire à la moitié du mur pour débuter

Muscles travaillés :

- + Deltoïdes
- + Triceps
- + Pectoraux
- + Trapèzes
- + Grand dentelé
- + Abdominaux





PÉRIODE DE QUESTIONS

Plus d'actions. Plus de solutions.

REEDUACTIVE.COM

418 833-3939