

# Renforcement musculaire

Exercices simples



# Général

## Echauffement

- 2-3 minutes
- Vélo, elliptique, corde à sauter, marche rapide (sur tapis), sauts écart (jumping jacks)

## Comment réaliser les exercices ?

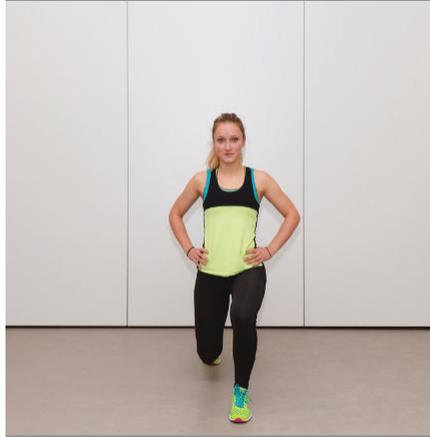
- **en statique**  
2-3 séries de 30-45 secondes
- **en dynamique**  
2-3 séries de 10 répétitions

# Exercices

## 1. Squats



## 2. Fentes



## 3. Gainage latéral



## 4. Gainage dorsal



## 5. Gainage ventral A



## 6. Gainage ventral B



## 7. Fessiers



## 8. Extenseurs du dos



## **Clinique romande de réadaptation**

Av. Grand-Champsec 90  
Case postale 352  
CH-1951 Sion

T. +41 27 603 30 30  
F. +41 27 603 30 31

[info@crr-suva.ch](mailto:info@crr-suva.ch)  
[www.crr-suva.ch](http://www.crr-suva.ch)

