

12 exercices pour bien vous muscler

La musculation est un outil important pour la progression du coureur. Trop souvent délaissés, ces exercices faciles à réaliser sont pourtant la base de la constitution de notre « charpente musculaire ». Ils contribuent aussi à prévenir la dégénérescence articulaire et à éloigner certains problèmes tendineux. Ils vous garantissent meilleure statique et stabilité, ainsi qu'une plus grande aisance gestuelle et un meilleur maintien articulaire. En habituant progressivement vos muscles à cette pratique, vous pouvez répéter ces exercices trois fois par semaine, de préférence après une séance en aérobic, ou bien les jours où vous ne courez pas. En revanche jamais le jour d'une séance de fractionné. N'oubliez pas de souffler pendant les exercices. Faites une série de quinze répétitions avec 30 secondes de pause entre chaque.



1 - Vous montez sur la pointe des pieds en gardant les genoux bien tendus



2 - Vous décollez le genou arrière de quelques centimètres du sol



3 - Vous amenez le talon contre la fesse



4 - Vous amenez la jambe vers le haut jusqu'à l'horizontale



5 - Vous décollez en douceur le bassin



6 - Vous décollez les épaules du sol en soufflant et poussez avec les mains contre les cuisses



7 - Vous décollez les jambes du sol en restant bien sur le côté



8 - Vous descendez la poitrine jusqu'au sol en gardant bien le dos plat



9- Vous amenez la barre jusqu'au menton



10 - Vous pliez les coudes et vous laissez descendre jusqu'au sol



ous

11 - Vous décollez, en soufflant, les épaules du sol en serrant fortement le ballon avec les genoux



12 - Vous amenez la barre au niveau du menton

Vous aurez noté que l'utilisation du poids du corps n'étant pas forcément suffisante ou assez musclante, nous utilisons des petites charges additionnelles de type haltère ou barre avec disques (leur poids ne doit pas excéder 10 kg) ou encore un élastique de type Théra band bleu (matériel disponible en magasin de sport).