Et si pour courir, vous faisiez du renforcement musculaire ?

H24_course-a-pied

Avant d’enfiler vos baskets, avez-vous songé à vous renforcer ? Grâce aux conseils de Sylvain Fragnière, maitre de sport au Service de physiothérapie, vous serez paré-e-s pour avaler les kilomètres !

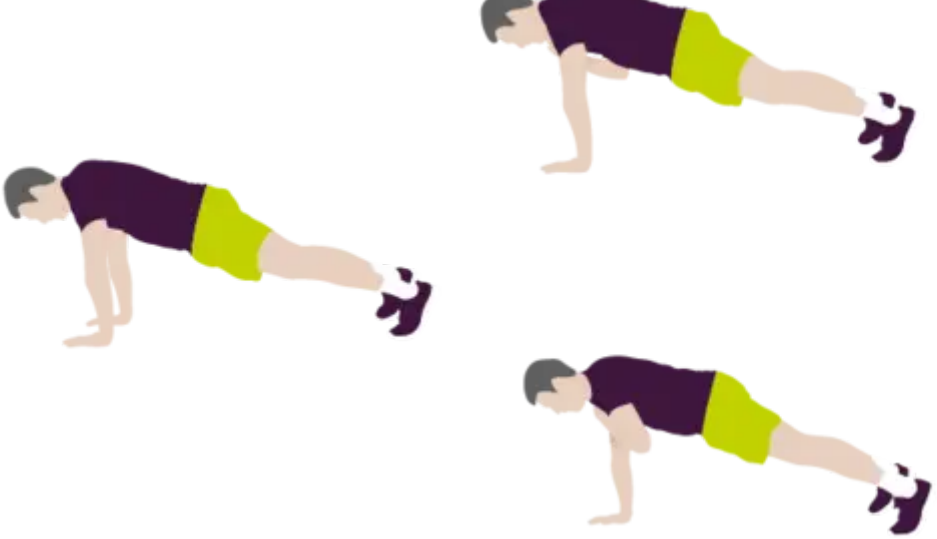
Image 

1. Fente avec rotation

Pour réaliser cet exercice, démarrez une rotation des épaules vers la droite tout en faisant un grand pas vers l’avant avec le pied gauche pour plier les deux jambes à environ 90° sans toucher le sol avec le genou.

La rotation se termine lorsque vous arrivez à la fin de la flexion. Enchainez ainsi en alternant les côtés.

Image



2. Planche et toucher ses épaules

Mettez-vous en planche sur vos mains, veillez à ce qu’elles soient alignées sur vos épaules.

Les épaules, les hanches et les chevilles doivent former une ligne droite. Gardez vos hanches le plus stable possible et, avec votre main, allez toucher l’épaule opposée, alternez ainsi le mouvement.

Utilisez votre musculature pour compenser ce déficit d’appui.

Image



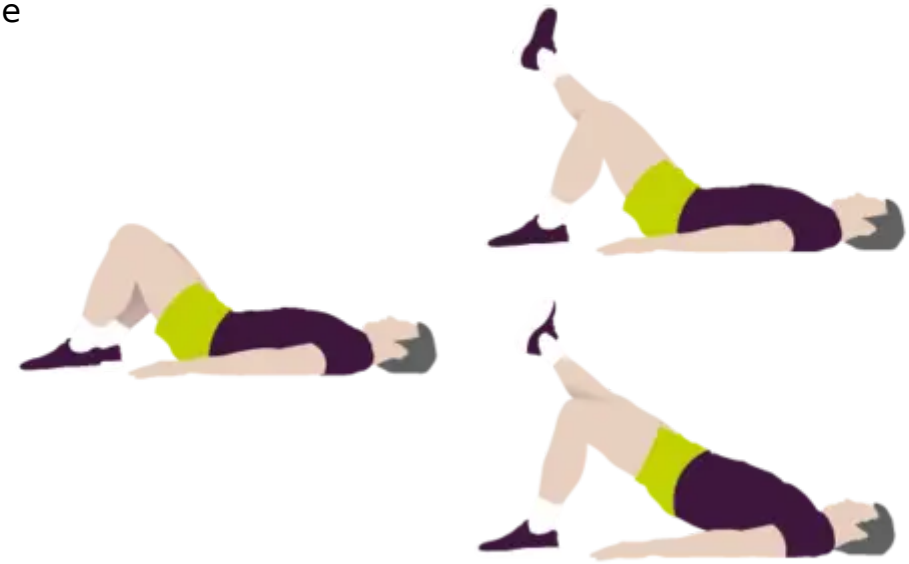
3. Fente et levée de genou

Positionnez vos pieds l’un à côté de l’autre, puis reculez une jambe pour réaliser une fente jusqu’à arriver à 90º avec vos deux genoux. Puis, avec un mouvement

dynamique et à l’aide de vos bras, remontez la jambe arrière jusqu’à voir votre genou à 90º devant vous.

Vous avez la possibilité d’utiliser votre élan pour réaliser un petit saut ou alors redémarrer le mouvement sans sauter. Changez chaque fois de jambe.

Image



4. Montée du bassin sur une jambe

Installez-vous sur le dos, les jambes plus ou moins à 90º.

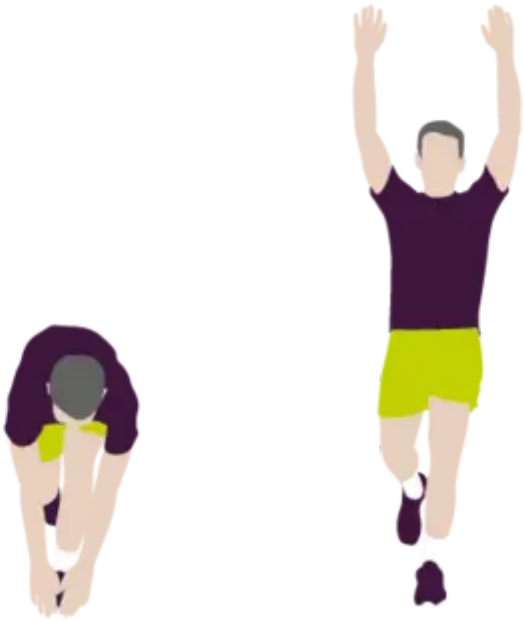
Vous pouvez mettre les mains au sol ou les croiser sur vos épaules, selon la difficulté souhaitée.

Tendez une jambe en l’air, puis soulevez votre bassin le plus haut possible, en serrant les fesses.

Puis, redescendez et au moment de frôler le sol recommencer le mouvement.

Refaites le même exercice sur l’autre jambe.

Image



5. Toucher le sol puis extension

Cet exercice s’effectue avec ou sans poids (des bouteilles d’eau font parfaitement l’affaire).

Mettez-vous sur une jambe, touchez la pointe du pied avec les deux mains ou le poids, puis remontez jusqu’à étendre totalement votre corps en levant les bras le plus haut possible tout en vous mettant sur la pointe des pieds.

Le mouvement se fait lentement pour bien travailler la stabilité du tronc.

Recommencez plusieurs fois sur la même jambe, puis changez de côté.

« Ces exercices peuvent être répétés entre 8, 12 et 15 fois et peuvent être enchainés. Mon conseil, faites une petite pause de quelques secondes à quelques minutes selon vos besoins et recommencez avec 2, 3 ou 4 séries. »Et dans tous les cas, écoutez-vous et adaptez l’amplitude de vos mouvements en fonction de votre état de forme.

Lara Gross Etter
Spécialités
Étiquettes
H24
Testé et approuvé