

Circuit canapé

En cette période de confinement, il est important de garder une activité physique à la maison plusieurs fois par semaine pour se dépenser, se défouler, se changer les idées et s'entretenir.

On ajoute des séances de gym douce pour la souplesse, la mobilité articulaire, et pour se détendre ;-).

A côté, on essaye de rester actif (par exemple : on programme une alarme toutes les heures pour faire quelques pas, s'étirer, danser, etc...). On ne culpabilise pas de profiter aussi d'un peu de repos ;-)

Voici ici 7 exercices de renforcement musculaire à l'aide de son canapé. On peut jouer avec la hauteur de l'assise (coussins, etc...) pour augmenter ou diminuer la difficulté de certains exercices.

A pratiquer en circuit, 30 ou 45 secondes d'effort et 20 ou 10 secondes de récupération, jusqu'à 4 ou 5 tours.

1 à 2 min de repos entre chaque tour.

Ou en libre, 20 secondes à plus pour le statique et 10 à 15 répétitions pour les mouvements. On prend quelques secondes pour récupérer entre chaque exercice.

CONSIGNES GENERALES :

-dos droit, nuque longue, épaules basses, on recherche l'**auto grandissement**

-ventre **gainé**

-expiration sur l'effort

-**ne pas verrouiller les articulations des genoux**, jambes tendues, **et des coudes**, bras tendus

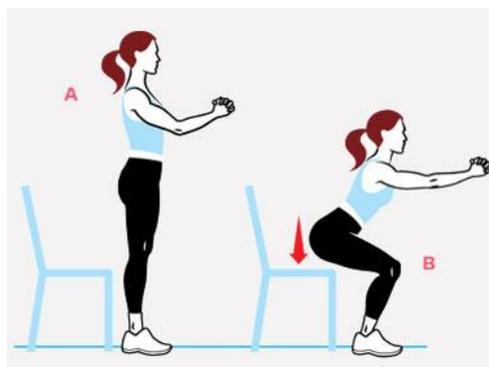
-à l'écoute de son corps, **ne pas insister sur les douleurs articulaires et douleurs musculaires anormales**

-**bien maîtriser le mouvement de base** avant d'essayer les options +

On choisit une musique qui nous motive, on fait de la place devant son canapé, sa serviette et sa bouteille d'eau à portée de main et c'est parti !

Tout d'abord on s'échauffe, mouvements articulaires des poignets, coudes, épaules, nuque (en douceur), des chevilles, genoux, bassin et hanches. On fait monter ensuite la température de notre corps et son rythme cardiaque avec quelques mouvements dynamiques (marche rapide, trottine, montée de genoux, talons fesses, jumping jack, etc...)

Exercice 1 : squats



Consignes: Pieds largeur épaules, orteils dirigés légèrement vers l'extérieur, talons ancrés dans le sol.

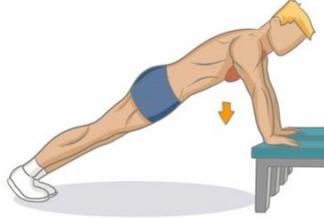
En poussant les fesses vers l'arrière et en penchant le buste légèrement vers l'avant, **bien gainé**, on vient toucher l'assise du canapé du bout des fesses en fléchissant ses **genoux**, qui **s'ouvrent vers l'extérieur**, puis on remonte **en contractant les fessiers**. Debout, les genoux ne sont pas verrouillés.

Variante bonus : lorsque l'on remonte en position debout, on termine le mouvement sur les pointes de pieds pour engager les mollets et l'équilibre. On repose les talons avant de repartir en squat.

Option - : On surélève l'assise ou on utilise l'accoudeoir.

Option + : On abaisse l'assise.

Exercice 2 : pompes surélevées



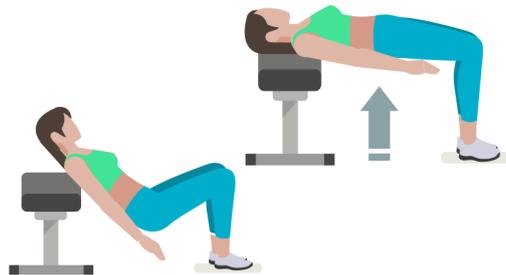
Consignes: Jambes tendues, pieds largeur bassin et bras tendus, mains écartées plus large que les épaules. La poitrine au-dessus du canapé. Le **dos droit** et le ventre **gainé**, la **nuque dans le prolongement de la colonne**. Sur l'inspire on descend la poitrine vers le canapé en fléchissant les coudes sur les côtés, **sans creuser son dos**. Sur l'expire on pousse dans ses mains pour revenir en position de départ.

Option -: genoux fléchis.

Option +: on bloque 5 secondes en pompe, coudes fléchis.

Option +++: position inversée, les genoux sur le canapé, mains au sol. **Attention à ne pas cambrer le dos**.

Exercice 3 : relevés de bassin



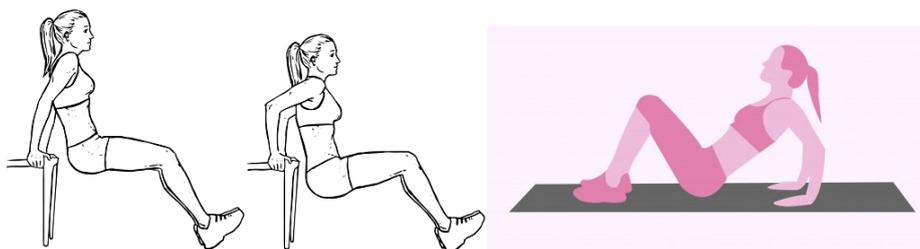
Consignes: Assis au sol genoux fléchis, omoplates posées sur le bord du canapé (pas plus), les bras le long du corps. En poussant dans les talons et en contractant les fesses et le ventre, on aligne son bassin entre les épaules et les genoux. Les pieds sont sous les genoux.

Sur l'inspire, dos droit, on descend doucement le bassin, sans toucher le sol, puis sur l'expire, on remonte en position de départ, **en serrant les fesses et le ventre**. Le regard suit le mouvement, on garde la **nuque longue**.

Options+: On bloque 3 secondes en haut, les fessiers bien contractés.

Options++: On décolle un pied du sol.

Exercice 4 : dips



Consignes: Mains sur le canapé, doigts vers l'avant, genoux fléchis, **dos droit et ventre gainé**.

Sur l'inspire, on descend les fesses vers le sol, au plus près du canapé, en fléchissant les coudes **vers l'arrière**.

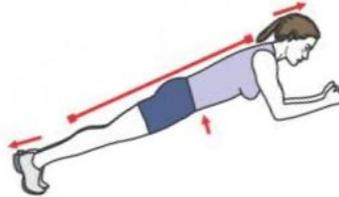
On ne descend pas plus bas que les coudes.

Sur l'expire, on remonte bras tendus. On garde les épaules basses et les omoplates serrées.

Option-: On fait l'exercice au sol, les coudes se fléchissent vers l'arrière, puis se tendent en redressant le buste.

Option+: On fait l'exercice jambes tendues.

Exercice 5 : planche surélevée



Consignes: En position de départ, les genoux sont au sol, largeur bassin, les mains ou les coudes sous les épaules largeur épaules sur le canapé. **Le dos est droit et le ventre gainé, la nuque dans le prolongement de la colonne**. Sans bouger le dos, on tend une jambe puis l'autre. Les fesses sont alignées entre les épaules et les chevilles.

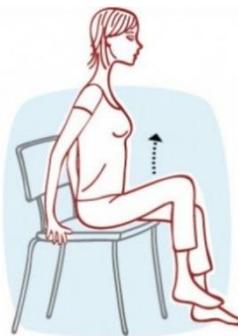
On tient la position sans creuser le dos et sans relâcher le ventre vers le sol.

Option -: genoux au sol.

Option +++: on inverse la position, les mains sont au sol **bras tendus**, les genoux ou les pieds sur le canapé.

Attention à ne pas cambrer le dos.

Exercice 6 et 7 : montées de genoux assis



Consignes: Assis sur le bord du canapé, les deux pieds posés au sol, **le dos droit et le ventre gainé**, les épaules basses et les omoplates serrées. On monte le genou droit vers le plafond tout **en rentrant son ventre au plus près de sa colonne**. Puis on redescend son genou sans poser le pied à terre. Les bras sont tendus (mais pas verrouillés) le long du corps, mains sur le canapé. On regarde loin devant nous.

Option +: On décolle les deux pieds du sol, seul le genou droit monte vers le plafond. Le poids du corps bascule légèrement vers l'arrière.

Option ++ : On décolle les deux pieds du sol et on monte les deux genoux en même temps. Le poids du corps bascule légèrement vers l'arrière.

On reprend le même mouvement avec le genou gauche pour le dernier exercice.

Bonne séance ☺