



Echauffements - Etirements

ETIREMENT: JUMENTAUX

Contractures musculaires

Buvez Powerade pour tenir l'effort Prenez soin de vos muscles !

Pour soulager vos muscles

La solution naturelle et BIO aux huiles essentielles décontractantes



Annonces Google

Contraction

Debout, pieds joints, monter sur la pointe des pieds.



Etirement

Etirement pieds nus. Face à un mur, sans décoller les talons, ni plier les genoux, se pencher en avant en pliant les bras jusqu'à éprouver une sensation d'étirement des muscles du mollet.



ETIREMENT: LOMBAIRES

Muscler ses Pectoraux ★

Suivez nos conseils : 5 exercices pour vos Pectoraux !



Abdominaux

Tout pour muscler vos abdominaux
Promo et Livraison Offerte

Annonces Google

Contraction

Assis contre un mur, cuisses parallèles au sol, genoux pliés à 90°. Croisez les mains derrière la nuque, penchez-vous légèrement en avant. Appuyez avec les mains et résistez avec la tête.



Etirement

Même position, avec l'aide des mains placées derrière la nuque, fléchissez le tronc vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez une sensation le long des muscles des lombaires.



ETIREMENT: QUADRICEPS

MAIGRIR vite de 10-30kg ?

Avec les protéines et SANS régime
Résultats 100% Garantis -SANS yoyo



Musculation Tonic jambe

En Stock à 39,99€ Livraison rapide.
Profitez-en!

Annonces Google

Contraction

Se tenir sur une jambe, l'autre fléchie vers la fesse avec la main du même coté. Résister avec les pieds afin de faire lâcher les doigts.



Etirement

Même exercice.
Amener le talon au contact de la fesse .



ETIREMENT: NUQUE

Releveur de pied actif

Orthèse, releveur de pied avec système de rééducation musculaire



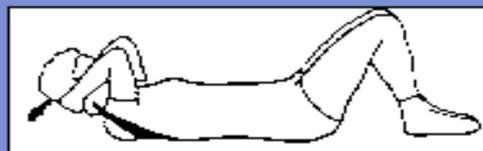
MAIGRIR vite de 10-30kg ?

Avec les protéines et SANS régime
Résultats 100% Garantis -SANS yoyo

Annonces Google

Contraction

Allongé sur le dos, les genoux fléchis, les mains jointes derrière la nuque. Elevez légèrement la tête et pressez ensuite en arrière avec le maximum de force, les mains jointes servant de résistance.



Etirement

Tirez la tête avec les mains jointes vers le haut et vers l'avant jusqu'à ce que la tension se fasse sentir dans les muscles de la nuque et de la partie supérieure du dos.



ETIREMENT: EPAULES

MAIGRIR vite de 10-30kg ?

Avec les protéines et SANS régime
Résultats 100% Garantis -SANS yoyo



Renforcement Musculaire

Programme sportif personnalisé en
Vidéo - Inscription gratuite !

Annonces Google

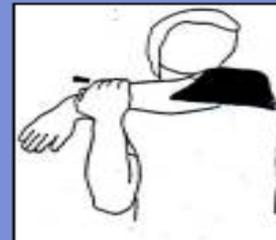
Contraction

Mettre la main sur le coude de l'épaule à étirer. Soumettre le coude à une pression de la main et essayez de résister.



Etirement

Mettre la main sur le coude et ramenez l'ensemble vers les pectoraux. Vous devez ressentir un étirement au dessus de l'épaule. Effectuez la contraction et l'étirement pour chaque épaule.



ETIREMENT: FESSIERS

Crampes ?

Comment prévenir les crampes ?
Conseils experts & infos Powerade



Releveur de pied actif

Orthèse, releveur de pied avec système
de rééducation musculaire

Annonces Google

Contraction

Allongé sur la dos, les
mains derrière la nuque.
Croisez une jambe sur
l'autre et plier le genou.
La jambe de dessous
faisant un angle en
dedans et de travers.
Appuyez au maximum
cette jambe de dessous
vers le haut et en dehors
contre l'autre jambe, qui
sert alors de résistance.



Etirement

Appuyez la jambe du
dessous vers le sol en
se servant du poids de
la jambe de dessus.
L'étirement doit se
sentir dans la partie
externe de la hanche.



ABDOMINAUX

Abdominaux

Tout pour muscler vos abdominaux
Promo et Livraison Offerte



MAIGRIR vite en mangeant:

Jusqu'à - 30 kilos 100% Garantis Grâce
aux protéines SANS régime

Annonces Google

Contraction

Assis sur le sol, levez
les jambes tendues, les
mains placées sur les
cuisses.



Etirement

Debout, faites une
flexion du tronc en
arrière tout en poussant
le ventre en avant, les
bras à la verticale,
prenant appui contre un
mur ou un arbre.



Crampes ?

Comment prévenir les crampes ?
Conseils experts & infos Powerade



Solutions Mal de dos

Appareils et solutions efficaces pour
soulager le mal au dos

Annonces Google

Contraction

Jongé sur le dos avec la tête sur le sol. Fléchir la jambe et tenir le genou à l'aide des bras tendus. Appuyer au maximum le genou contre les mains jointes qui servent de support, pendant la contraction.



Etirement

Tirez la jambe pliée aussi près que possible de la tête avec l'aide des mains jointes. Gardez le dos droit et la tête avec le sol. Réalisez la contraction et l'étirement pour chaque jambe.



EXERCICE: ISCHIOS

Banc musculation Domyos

Plusieurs modèles en vente en ligne A partir de 89 €, Venez vite !



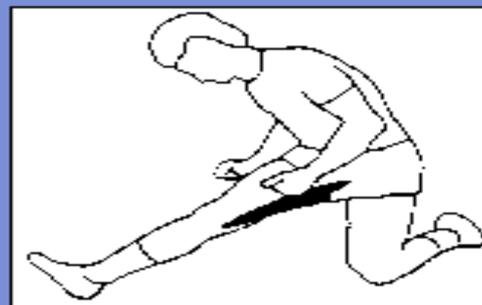
MAIGRIR vite de 10-30kg ?

Avec les protéines et SANS régime
Résultats 100% Garantis -SANS yoyo

Annonces Google

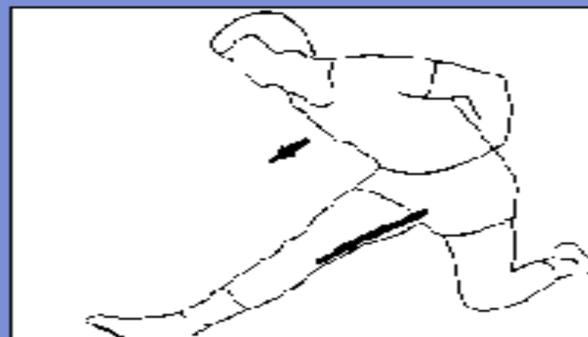
Contraction

Debout, une jambe tendue sur une chaise, un banc. Appuyer fermement le talon dessus.



Etirement

Se pencher en avant en gardant le dos droit, les bras dans le dos



ETIREMENT: PECTORAUX

Bancs musculation Domyos

modèles pour débutants et confirmés En vente en ligne à partir de 89 €



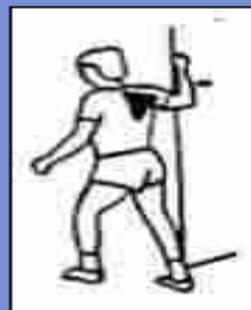
MAIGRIR vite de 10-30kg ?

Avec les protéines et SANS régime Résultats 100% Garantis -SANS yoyo

Annonces Google

Contraction

Se mettre dans l'angle d'un mur ou vers un arbre. Posez sa main sur le mur à hauteur des épaules. Appuyez fort votre main sur le mur.



Etirement

Gardez la même position que précédemment. Mais cette fois ci avancez le corps tout en gardant la main sur le mur. Vous devez ressentir un étirement. Vous devez réaliser se mouvement pour chaque pectorau.



ETIREMENT: ADDUCTEURS

pathologie du genou

maladie courante chez les sportifs
retransmission du «coin médical»



Releveur de pied actif

Orthèse, releveur de pied avec système
de rééducation musculaire

Annonces Google

Contraction

S'asseoir sur le sol, les genoux pliés et écartés, les pieds au contact. Ramener les genoux vers le centre tout en bloquant le mouvement avec les mains.



Etirement

Position du papillon ou du tailleur, S'asseoir les genoux écartés, les pieds au contact semelle contre semelle, les mains posées sur les chevilles. Avec les coudes, écarter progressivement les genoux vers le sol.

