

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Entraînement complet avec résistance à l'aide d'un sac à dos

Pour améliorer la force musculaire, il est avantageux d'ajouter de la résistance (du poids) à vos entraînements. Mettez de 1 à 4 bouquins dans un sac à dos (selon le poids désiré, mais de 5 à 10 livres est recommandé), ajoutez un chandail ou une serviette pour remplir le sac. Effectuez de 8 à 10 répétitions pour chaque exercice, de 2 à 3 fois. Cet entraînement peut aussi être effectué avec des haltères légers.

TIRADES DU DOS : Tenez les deux sangles du sac à dos à hauteur des cuisses, les bras tendus, de sorte que le sac soit parallèle au sol. Tenez-vous debout, les pieds à largeur des hanches, les genoux légèrement fléchis. Poussez vos hanches vers l'arrière et penchez-vous vers l'avant, en gardant votre dos droit et votre tronc engagé, afin que vos fesses et vos ischio-jambiers contrôlent le mouvement. Lorsque votre dos est à peu près parallèle au sol, pliez vos coudes et ramenez le sac jusqu'à votre poitrine, en rapprochant vos omoplates.

FLEXION DES JAMBES ET DÉVELOPPÉ : Poussez vos hanches vers l'arrière et accroupissez-vous le plus possible, en gardant votre poids dans vos talons, vos genoux alignés avec vos orteils. Lorsque vos cuisses sont parallèles ou au plancher (ou plus près du plancher), appuyez sur vos talons pour revenir en position debout. Tendez simultanément vos bras au-dessus de votre tête en tenant votre sac. Ramenez le sac à la position de départ.

FLEXION DES AVANT-BRAS : Ramenez vos paumes à vos épaules en soulevant votre sac à dos (gardez les avant-bras près du corps). Inversez le mouvement en abaissant le sac à dos.

FENTES : Tenez le sac à dos contre votre poitrine. Une jambe à la fois, faites un pas vers l'arrière en abaissant le genou à un angle de 90 degrés, puis revenez en position debout.

FLEXION LATÉRALE : À l'aide des deux mains, tenez la poignée supérieure du sac à dos devant vous, soulevez les coudes jusqu'aux côtes et revenez à la position de départ.

DÉVELOPPÉ DES PECTORAUX : Sur le dos, tenez les côtés du sac et soulevez-le au-dessus de votre poitrine. Ramenez-le à la poitrine et répétez.