

Exemple connu de circuit d'exercices de renforcement musculaire



- Allez-y progressivement :
2 x par semaine, puis 1 jour sur 2
Augmentez petit à petit le temps d'effort (commencez par 10 secondes, allez jusqu'à 30)
Diminuez petit à petit le temps de récupération entre chaque exercice (de 20 à 10 secondes)
Augmentez petit à petit le nombre de tours (de 1 à 4 ou 5 si vous êtes bien)
- Commencez par un petit échauffement (ex : trottinez sur place)
- Respectez l'ordre des exercices (chaque partie du corps est sollicitée 3 x, groupes musculaires agonistes et antagonistes)
- Adoptez la bonne posture, la sangle abdominale doit être engagée (muscles abdominaux et fessiers serrés)
- N'allez pas au-delà de vos capacités : interrompez un exercice s'il ne vous convient pas
- Apportez des variantes pour ne pas vous lasser, par exemple : abdominaux (crunch, sit up, abdos inversés, abdo bicyclette...), planche (avec jambe et /ou bras opposé levé, statique ou dynamique, espalier avec les bras, mountain climber...), planche latérale (avec jambe levée, statique ou dynamique, montée/descente du bassin, enrouler le bras libre autour de la taille en dynamique...) ...