



# **100%** SPORT CHEZ SOI

**Maigrir et se muscler en pantoufles. C'est possible !**

**PRÉSENTE**

**25 exercices pour maigrir  
et se muscler chez soi**

**même à 2 mètres de son lit**

par Stéphane Vierge du blog Sport Chez Soi

<http://sportchezsoi.com>

## Table des matières

<b>BIENVENUE, NOUVELLE RECRUE</b> .....	3
N°1 - STEAM ENGINE (machine à vapeur) .....	7
N°2 - THE PLANK (la planche) .....	8
N°3 - THE PLANK 2.....	9
N°4 - THE PLANK 3.....	10
N°5 - CRUNCH .....	11
N°6 - CRUNCH TWIST (crunch avec rotation du buste) .....	12
N°7 - CROSS BODY KNEE .....	13
N°8 - BICYCLE CRUNCH .....	14
N°9 - TOE TOUCH (toucher ses orteils) .....	15
N°10 - SIT UP .....	16
N°11 - SIDE PLANK (planche latérale en mouvement) .....	17
N°12 - SIDE PLANK 1 (planche latérale appui genou) .....	18
N°13 - SIDE PLANK 2 (planche latérale classique) .....	19
N°14 - KNEE PUSH-UP (pompes sur les genoux) .....	20

## 25 exercices pour maigrir et se muscler chez soi, même à 2 mètres de son lit

N°15 - PUSH-UP (pompes avec prise large) .....	21
N°16 - PUSH-UP (pompes avec prise étroite) .....	22
N°17 - TRICEPS PRESS CHAIR (dips avec chaise) .....	23
N°18 - DIPS .....	24
N°19 - HIP RAISE (relevés de hanche) .....	25
N°20 - SUPERMAN .....	26
N°21 - FRONT RAISE .....	27
N°22 - PRISONER SQUAT (squat du prisonnier) .....	28
N°23 - JUMPING SQUAT .....	29
N°24 - BURPEES .....	30
N°25 - SIDE LUNGE (fentes de côté) .....	31
<b>REMARQUES FINALES IMPORTANTES</b> .....	32
<b>COPYRIGHT</b> .....	36



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

# BIENVENUE, NOUVELLE RECRUE

Bonjour les motivés... et les futurs motivés !

Si tu lis ceci, c'est que tu veux devenir une personne différente et en meilleure santé. Une super version de toi-même. Comme toi, des millions de personnes font, ou veulent faire du sport à la maison pour plein de raisons différentes.

Mais la première et la plus importante, quels que soient ton âge et ton état de santé actuel, c'est que tu veux **garder la forme et la ligne**. Ou les retrouver.

Faire tomber ce ventre proéminent ou cette graisse mal placée sur les cuisses.

**Quel défi !** Les obstacles sont nombreux.

Manque de temps, d'argent, de place, de motivation... Manque de tout.



Objectif 100 %

Je suis Stéphane, créateur et rédacteur du blog Sport Chez Soi, et je sais qu'être en meilleure santé peut être difficile. Si c'était facile, tu ne verrais que des top-modèles autour de toi à longueur de journée.

**Mais ce n'est pas parce que c'est difficile que c'est impossible !**

Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de [sportchezsoi.com](http://sportchezsoi.com) © 2015 - Tous droits réservés.

## 25 exercices pour maigrir et se muscler chez soi, même à 2 mètres de son lit



C'est moi, **Stéphane**.  
Clique sur l'image  
pour en savoir plus.

Ce que tu dois retenir, c'est que l'important n'est pas où tu en es aujourd'hui, mais où tu veux aller. Quel est ton objectif à 3 mois, 6 mois, 1 an ou plus ?

Parce que **tu peux et tu vas y arriver** si tu es ou si tu deviens motivé(e). Peu importe si tu pèses 50 ou 300 kg aujourd'hui, si tu es un homme ou une femme, jeune ou âgé(e), grand(e) ou petit(e), vivant(e) ou pas tout à fait mort(e)...

Ce qui importe pour moi est que tu veux être en **meilleure condition physique** demain qu'hier. Et ça, c'est possible.

Voilà pourquoi j'ai créé ce guide qui va te montrer comment réaliser chez toi **25 exercices sans avoir besoin de matériel**. Même pas des haltères. Tout au plus des chaises et une table pour corser certains exercices. Mais ce n'est pas obligé.

### PASSONS AUX CHOSES SÉRIEUSES

Je vais maintenant te présenter les différents exercices. Tu trouveras des indications pour faire ton choix et commencer tout de suite à t'entraîner.

Tu sauras **quels muscles** fait travailler chaque mouvement, quel est son **degré de difficulté**, et quel est son **objectif principal** (écrit dans l'ordre de priorité).

« **L'important, ce n'est pas où tu en es aujourd'hui, mais où tu veux aller** »

Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## 25 exercices pour maigrir et se muscler chez soi, même à 2 mètres de son lit

Par exemple, si j'ai écrit « Maigrir et se muscler », cela signifie que maigrir est le résultat principal de ce mouvement et se muscler le résultat secondaire. J'espère que tu m'as suivi...

Pour juger du **niveau de difficulté**, tu verras un pictogramme composé de 3 lumières à droite de l'exercice.



Lorsque le **vert** est allumé, cela signifie que l'exercice est généralement **accessible à un débutant**. Attention, cela ne signifie pas que ce sera facile pour autant et que tu ne vas pas transpirer !



La couleur **orange** indique un exercice de **niveau intermédiaire**.



Le **rouge** te dit qu'il s'agit d'un mouvement pour quelqu'un d'**expérimenté**.

Je dois quand même préciser que ce classement n'a rien de définitif.

Pourquoi ?

Parce qu'un exercice peut parfois se durcir ou se faciliter en faisant quelques changements dans la position ou la charge.

Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

Par exemple, l'exercice N°15 concerne les pompes appelées push-up en anglais.

Si tu les réalises telles quelles, on peut considérer que c'est un exercice de niveau intermédiaire. Mais si tu mets tes pieds en appui sur une table et tes 2 mains en appui sur des chaises, tu vas pouvoir durcir le travail au point de dire que tu atteins un niveau expert.

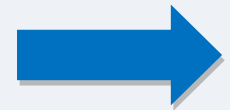
À l'inverse, si tes pieds restent au sol et que tes mains sont en appui sur un banc ou des chaises, tu facilites un peu l'exécution du mouvement, même si je ne suis pas sûr qu'on puisse parler de niveau débutant dans ce cas.

En outre, certains exercices peuvent être rendus plus difficiles par l'utilisation de poids comme dans les N°21 et 22.

Le cadre gris en dessous du pictogramme de niveau te renseignera sur **les muscles travaillés** ainsi que sur **les objectifs principaux** de l'exercice.

**Tu es prêt ou prête ? Alors, c'est parti !**

# EXERCICE N°1

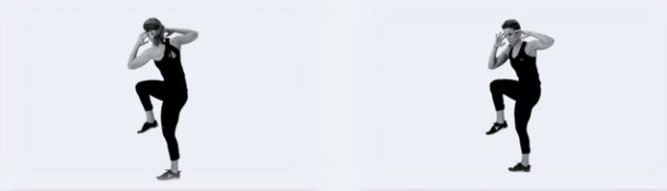


Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°1 - STEAM ENGINE (machine à vapeur)



Niveau débutant



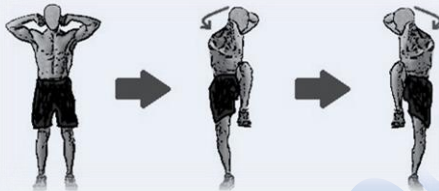
**Muscles concernés :**

Abdos / Obliques / Cuisses

**Objectif principal :**

Maigrir et s'échauffer

Je commence par un de mes exercices préférés. Je trouve ce mouvement parfait pour m'échauffer avant mes séries d'abdos et le travail des jambes. Il permet en outre d'accélérer le rythme cardiaque sans risque de blessure. Pour t'aider à comprendre le mouvement, j'ajoute ce petit dessin d'enchaînement :

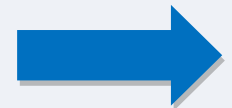


### Mes conseils :

Quand tu te sentiras à l'aise avec cet exercice, n'hésite pas à faire 3 séries de 30 secondes pour ton échauffement en accélérant progressivement le rythme.

Ne démarre pas trop vite pour ne pas te blesser le dos.

## EXERCICE N°2



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°2 - THE PLANK (la planche)



Niveau intermédiaire

Muscles concernés :

Abdos profonds

Objectif principal :

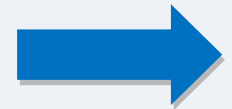
Avoir le ventre plat et gagner en force

C'est l'exercice à faire en priorité (y compris les 2 déclinaisons en N°3 et N°4) pour avoir le **ventre plat**, même si tu as un peu de graisse sur les abdominaux. Un vrai tueur ! En plus, il est utile pour performer dans de nombreux exercices en raison de sa capacité à **renforcer toute la sangle abdominale**.

### Mes conseils :

Si tu veux profiter de cet exercice alors qu'il est trop difficile pour toi, pose les genoux au sol, comme pour les pompes du N°14. Garde toujours le dos bien droit. Tu peux aussi ajouter un balancement de l'avant vers l'arrière. Quand tu seras à l'aise, abuses-en pour faire fondre ton ventre et gagner en force.

## EXERCICE N°3



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°3 - THE PLANK 2



Niveau intermédiaire

Muscles concernés :

Abdos profonds

Objectif principal :

Avoir le ventre plat et gagner en force

C'est simplement une évolution de l'exercice de la planche que tu viens de voir au N°2. Tu pourras choisir celui-ci pour accentuer la difficulté en fonction de tes progrès.

Le fait de lever une jambe augmente la tension dans le tronc.

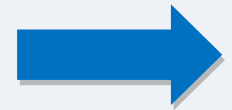
### Mes conseils :

Garde toujours le dos bien droit et respire profondément durant toute la session.

Arrête l'exercice si tu es obligé de te cambrer.

Pour t'aider un peu, tu peux changer la jambe d'appui, par exemple toutes les 15 secondes.

## EXERCICE N°4



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°4 - THE PLANK 3



Niveau expert

Muscles concernés :

Abdos profonds

Objectif principal :

Avoir le ventre plat et gagner en force

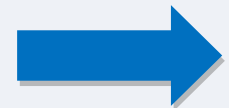
Voilà encore une variante de l'exercice de la planche que tu as vu au N°2. Le manque d'équilibre rend cet exercice **assez difficile**. C'est le prix à payer pour avoir le ventre plat, les amis ! La position augmente en outre la tension dans le tronc. **À tester absolument.**

### Mes conseils :

Comme pour le précédent, il faut que tu gardes toujours le dos droit.

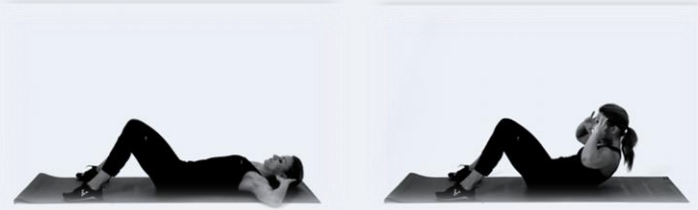
Arrête l'exercice si tu es obligé de te cambrer. Si tu ne tiens plus l'équilibre, pose une jambe au sol pour te retrouver dans la position de l'exercice N°3.

## EXERCICE N°5



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°5 - CRUNCH



Niveau débutant

Muscles concernés :

Abdos supérieurs

Objectif principal :

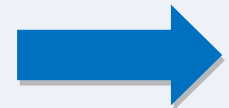
Maigrir

Ce n'est pas du chocolat, contrairement à ce que son nom indique, mais c'est pour en avoir les tablettes (tu m'as suivi(e) ?). Cet exercice est un grand classique, sans doute parce qu'il est assez facile à réaliser et très efficace. Souffle en contractant les abdos et aspire en revenant en arrière.

### Mes conseils :

Ne mets **pas les mains derrière la tête**. Elles doivent juste toucher les tempes. Quand tu trouveras ce mouvement trop facile, tu pourras bloquer tes pieds sous le lit par exemple et tenir un disque d'haltère de 5 kg ou plus sur tes pectoraux. Je te conseille toutefois de garder cet exercice dans ton programme 2 fois par semaine.

## EXERCICE N°6



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°6 - CRUNCH TWIST (crunch avec rotation du buste)



Niveau débutant



Muscles concernés :

Abdos supérieurs / Obliques

Objectif principal :

Maigrir

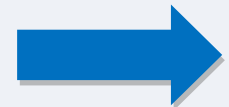
Un bon mouvement pour commencer à travailler les obliques en douceur.

C'est une variante du précédent, assez facile à réaliser puisque tu gardes le coude opposé à celui qui se relève en contact avec le sol. Souffle pendant l'effort. Aspire en redescendant.

### Mes conseils :

Comme pour le crunch, tu ne dois surtout **pas mettre tes mains derrière la tête** comme on le voit parfois. Elles doivent juste toucher tes tempes. Cela évite de tirer sur le cou pour réussir le mouvement quand on commence à fatiguer.

## EXERCICE N°7



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°7 - CROSS BODY KNEE



Niveau intermédiaire



Muscles concernés :

Abdos inférieurs et profonds

Objectif principal :

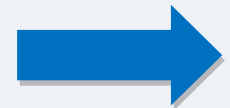
Maigrir et avoir le ventre plat

La position de départ ressemble à celle des pompes. Le genou droit avance au maximum en direction du coude gauche, puis tu reviens en position initiale avant de faire la même chose avec le genou gauche en direction du coude droit. C'est un mouvement **très efficace pour maigrir** !

### Mes conseils :

Reste bien concentré(e) sur la qualité du mouvement en contractant suffisamment les abdos lorsque le genou va en direction du coude opposé. N'essaie pas forcément de réaliser l'exercice très rapidement afin de bien l'apprécier.

## EXERCICE N°8



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°8 - BICYCLE CRUNCH



Niveau intermédiaire

Muscles concernés :

Abdos supérieurs et inférieurs / Cuisses

Objectif principal :

Maigrir

Cet exercice est sans doute **beaucoup plus difficile qu'il n'y paraît**, surtout s'il est bien exécuté (voir l'encadré ci-dessous).

Efforce-toi de le mettre dans ton programme au moins une fois par semaine.

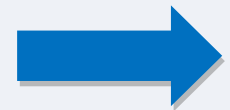
### Mes conseils :

Les pieds ne doivent **pas toucher le sol** durant tout l'exercice. Le haut du dos ne se pose jamais au sol.

Les mains doivent respecter la même règle que les crunchs des N°5 et 6.

Concentre-toi sur la **contraction des abdos** qui doit être constante jusqu'à la fin de l'exercice.

## EXERCICE N°9



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°9 - TOE TOUCH (toucher ses orteils)



Niveau intermédiaire



Muscles concernés :

Abdos supérieurs et inférieurs

Objectif principal :

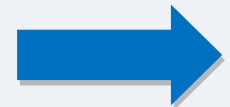
Maigrir

Je ne sais pas pourquoi on l'appelle comme ça, car on touche rarement ses orteils en faisant ce mouvement, même si c'est possible. En tout cas, ce n'est pas l'objectif prioritaire. Certains appellent aussi cet exercice « vertical toe touch ». Il faut **relever les jambes et les bras en même temps** et penser à bien contracter les abdos.

### Mes conseils :

Les pieds ne doivent pas reposer au sol en fin de mouvement, mais rester légèrement en suspension. Cela t'évitera de cambrer le dos et gardera la tension nécessaire dans les abdos pendant tout l'exercice. Souffle bien en contractant les abdos et ne va pas trop vite durant l'exécution.

## EXERCICE N°10



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°10 - SIT UP



Niveau intermédiaire

**Muscles concernés :**

Abdos supérieurs et profonds / Lombaires

**Objectif principal :**

Se muscler

Cet exercice est un bon test pour mesurer la puissance du tronc. Il fait d'ailleurs partie des 3 que j'ai choisis dans l'article pour déterminer [ton niveau de fitness](#) (clique sur le lien). Il n'est pas forcément nécessaire de le pratiquer souvent. Cet exercice n'aide pas forcément à maigrir.

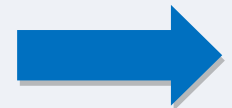
### Mes conseils :

Fais cet exercice uniquement quand tu maîtrises les autres mouvements destinés aux abdominaux.

Éloigne les pieds de tes fesses pour qu'ils restent au sol quand tu relèves le buste.

Si tu n'arrives pas à te relever sans que tes jambes décollent du sol, cale tes pieds sous un meuble ou sous ton lit.

## EXERCICE N°11

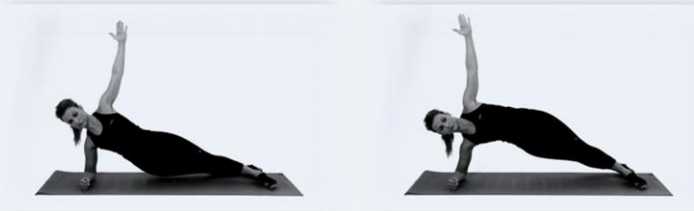


Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°11 - SIDE PLANK (planche latérale en mouvement)



Niveau expert



Muscles concernés :

Abdos profonds / Obliques / Lombaires / Fesses

Objectif principal :

Maigrir et se débarrasser des poignées d'amour

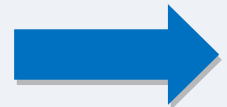
Tous les exercices de planche latérale paraissent simples à première vue, alors qu'ils sont difficiles à réaliser en raison de la force qu'ils demandent. De plus, il faudra faire attention au début si tu as des problèmes de dos. Donc, n'insiste pas si tu sens une gêne en l'exécutant.

### Mes conseils :

Même si j'ai mis cet exercice en premier, c'est celui que tu feras quand tu auras bien acquis les techniques du N°12 et du N°13.

Tu peux le rendre un peu plus facile en tendant le bras d'appui plutôt que de rester sur le coude.

## EXERCICE N°12



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°12 - SIDE PLANK 1 (planche latérale appui genou)



Niveau débutant



**Muscles concernés :**

Abdos profonds / Obliques / Lombaires / Fesses

**Objectif principal :**

Maigrir et se débarrasser des poignées d'amour

Voilà l'exercice qui va t'initier à la planche latérale. Je pense que nous sommes peu nombreux à croire que les poignées d'amour portent bien leur nom. Pour t'en débarrasser, commence donc dès que tu peux par cette position, en n'oubliant pas de faire **20 à 30 secondes pour chaque côté**.

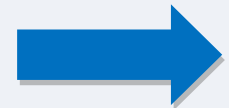
### Mes conseils :

Comme pour le N°13, ton corps doit rester le plus droit possible. Ne prends pas une mauvaise posture.

Il vaut mieux réduire la durée de l'exercice si tu n'arrives pas à garder la position correcte.

Même si cet exercice est statique, pense à bien respirer.

## EXERCICE N°13



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°13 - SIDE PLANK 2 (planche latérale classique)



Niveau intermédiaire



**Muscles concernés :**

Abdos profonds / Obliques / Lombaires / Fesses

**Objectif principal :**

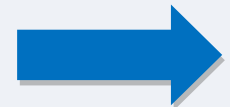
Maigrir et se débarrasser des poignées d'amour

Comme je l'ai dit au N°11, il ne faut pas sous-estimer la difficulté de la planche latérale, et ne pas insister si tu ne peux pas garder le corps bien droit sans te faire mal. Pense aussi à faire les 2 côtés à la suite. Cet exercice consiste simplement à garder la position initiale en appui sur un seul bras.

### Mes conseils :

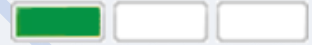
Pour cet exercice comme pour les 2 précédents, je t'encourage à te mettre en appui sur un support souple comme un tapis de yoga. Sinon, tu vas finir par avoir mal au coude. Ne t'inquiète pas si tu ne tiens pas 30 secondes au début, car ce n'est pas facile, même avec l'expérience.

## EXERCICE N°14



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°14 - KNEE PUSH-UP (pompes sur les genoux)



Niveau débutant



**Muscles concernés :**

Grands pectoraux / Triceps / Épaules / Abdos profonds

**Objectif principal :**

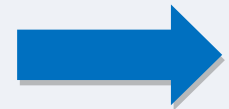
Se muscler et maigrir

Je crois que ce n'est pas la peine de présenter ce mouvement, tellement il fait partie des grands classiques du sport. En raison de sa capacité à faire **travailler de nombreux muscles**, c'est un mouvement de choix, à maîtriser aussi vite que possible. Voilà pourquoi je te présente cette version plus facile pour débiter.

### Mes conseils :

Comme pour le N°15, je t'encourage à faire cet exercice en prise large pour travailler les grands pectoraux en priorité. C'est particulièrement important dans l'objectif de perdre de la graisse sur les pectoraux comme tu peux le lire dans l'article « [Avoir un corps en V : 2 règles à suivre absolument](#) ».

## EXERCICE N°15



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°15 - PUSH-UP (pompes avec prise large)



Niveau intermédiaire



**Muscles concernés :**

Grands pectoraux / Triceps / Épaules / Abdos profonds

**Objectif principal :**

Se muscler et maigrir

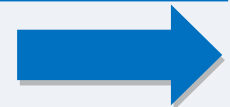
Cet exercice de choix a vraiment de nombreuses vertus comme tu as pu le lire dans le N°14. Il contribue vraiment à augmenter la force générale du corps et sa vitalité. J'aurais même pu ajouter les biceps et les jambes dans les groupes musculaires sollicités, car ils contribuent à la stabilité du corps pendant le mouvement.

### Mes conseils :

Écarte suffisamment les mains pour **bien travailler la largeur des pectoraux** et ainsi favoriser la largeur de ton buste. Tu peux même prendre une prise plus large que sur la photo. Tes pectoraux doivent aller jusqu'à toucher le sol (sans cambrer le dos), et tu dois sentir qu'ils s'étirent au maximum. Souffle bien en poussant.

Tu peux **augmenter la difficulté** en relevant tes pieds sur un petit banc par exemple, mais ton corps devra rester droit. Plus tu vas relever tes pieds, plus tu travailleras les épaules.

## EXERCICE N°16



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°16 - PUSH-UP (pompes avec prise étroite)



Niveau intermédiaire



**Muscles concernés :**

Triceps / Partie centrale des pectoraux / Épaules /  
Abdos profonds

**Objectif principal :**

Se muscler et maigrir

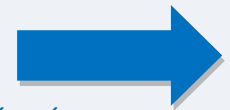
Les mains sont posées à largeur d'épaule, ce qui change complètement l'objectif des pompes. Ici, tu veux surtout te concentrer sur le travail des triceps et sur la partie intérieure des pectoraux. Il est même possible de rapprocher les mains au point qu'elles se touchent pour congestionner le centre des pectoraux et l'extérieur des triceps..

### Mes conseils :

Ce mouvement peut vraiment te faire souffrir au début si tu n'as pas trop l'habitude de travailler les triceps. Tu peux donc essayer de descendre moins bas au début jusqu'à ce que tu te sentes assez costaud(e). En posant les mains sur un banc, tu faciliteras aussi l'exercice tout en atteignant l'objectif.

Fais cet exercice après le N°15 et non avant.

## EXERCICE N°17



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°17 - TRICEPS PRESS CHAIR (dips avec chaise)



Niveau intermédiaire



**Muscles concernés :**

Triceps / Haut du dos

**Objectif principal :**

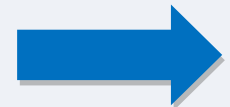
Se muscler

Ce mouvement se concentre sur les triceps et le haut du dos. Il a l'avantage d'être praticable à peu près n'importe où et d'être beaucoup plus facile à exécuter que les dips du N°18. Malgré tout, je trouve que c'est un exercice à la fois très efficace pour donner du volume aux triceps et réalisable assez rapidement pour les débutants.

### Mes conseils :

Le mouvement est rendu plus ou moins difficile en fonction de l'extension des jambes, ce qui te permet de l'adapter à tes capacités. Tu peux même placer les pieds en hauteur sur une chaise pour le faire évoluer vers le niveau expert. Souffle bien en montant.

## EXERCICE N°18



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°18 - DIPS



Niveau expert

Muscles concernés :

Triceps / Pectoraux / Dos / Épaules

Objectif principal :

Se muscler le torse comme un fou

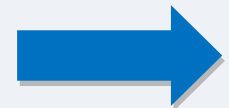
Quand on parle d'exercices impitoyables, celui-ci en fait obligatoirement partie. C'est un mouvement intense très efficace pour gagner en volume musculaire. Voilà pourquoi je ne peux pas le laisser de côté. Mais il n'est pas facile à réaliser et demande un minimum de matériel (2 chaises assez solides ou 2 tréteaux).

### Mes conseils :

Au début, tu peux t'aider des jambes pour exécuter cet exercice proprement et ne pas te blesser. Va voir des vidéos sur Internet pour bien le visualiser comme [celle-ci](#) qui est assez complète.

Ne massacre pas le mouvement au risque de te blesser.

## EXERCICE N°19



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°19 - HIP RAISE (relevés de hanche)



Niveau débutant



**Muscles concernés :**

Fesses / Lombaires / Arrière des cuisses

**Objectif principal :**

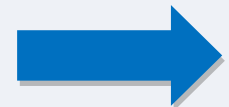
Maigrir et se muscler

Certains pourraient être tentés de laisser de côté cet exercice qui fait plus penser à une séance de yoga qu'à de la musculation. Mais ce serait une erreur. C'est un super mouvement pour faire travailler l'arrière des cuisses, le bas du dos et les muscles fessiers. N'oublie pas que les fesses cachent des muscles parmi les plus puissants du corps.

### Mes conseils :

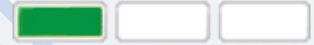
Utilise cet exercice parmi les premiers de ta série pour te préparer à des mouvements où tu as besoin de plus de force, comme les squats. En outre, il contribuera à réduire tes problèmes de dos si tu travailles souvent assis(e). Tu pourras le rendre plus difficile en tenant un disque d'haltère en bas de ton ventre.

## EXERCICE N°20



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°20 - SUPERMAN



Niveau débutant

**Muscles concernés :**

Dos / Fesses / Hanches / Épaules

**Objectif principal :**

Maigrir et se muscler

Tu rêvais d'avoir des superpouvoirs ? C'est fait grâce à moi. Merci qui ?

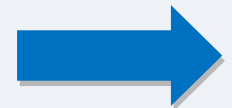
En tout cas, si tu n'arrives pas à voler (du moins pas encore), cet exercice est excellent pour renforcer les muscles du bas du dos, y compris les fesses.

### Mes conseils :

Lève tes bras et tes jambes en même temps et répète ce mouvement au moins 5 à 10 fois sans te presser. Sois toutefois prudent(e) si tu as des problèmes de dos. Dans ce cas, il vaudrait mieux prendre l'avis de ton médecin traitant.

Si tu disposes d'un tapis de sol, tu pourras t'entraîner plus confortablement.

## EXERCICE N°21



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°21 - FRONT RAISE



Niveau débutant



**Muscles concernés :**

Épaules (deltoïdes antérieurs)

**Objectif principal :**

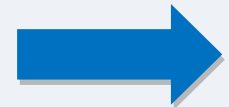
Se muscler

Voilà un bon mouvement pour développer les épaules, mais il est difficile à réaliser sans aucun équipement. En général, on utilise un grand disque de 5 à 10 kg (et plus), ou des haltères. Si tu n'as pas du tout de matériel, tu peux choisir quelque chose d'assez lourd, comme une valise ou un sac dans lequel tu mets quelques affaires.

### Mes conseils :

Commence à travailler avec une charge légère, car les épaules sont souvent peu musclées au début. Il est donc facile de se blesser. En outre, une charge lourde entraîne un déséquilibre dans les lombaires quand les bras sont à l'équerre du buste.

## EXERCICE N°22

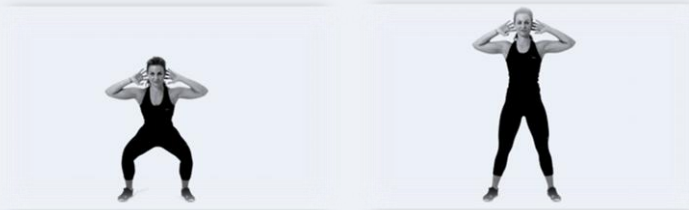


Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°22 - PRISONER SQUAT (squat du prisonnier)



Niveau débutant



Muscles concernés :

Cuisses / Mollets / Fesses

Objectif principal :

Se muscler

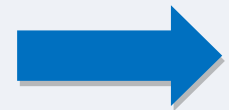
Même si tu n'es jamais allé(e) en prison, tu dois quand même faire les squats du prisonnier. C'est **excellent pour les cuisses** que tu vas rapidement développer en associant ce mouvement avec les burpees (N°24) et les fentes de côté (N°25). Cet exercice pourra être utilisé jusqu'au niveau expert.

### Mes conseils :

Quand tu auras suffisamment progressé, utilise des poids pour augmenter la difficulté et favoriser la prise de muscle. Par exemple, tu peux tenir un disque de 10 à 20 kg, ou remplir un sac à dos.

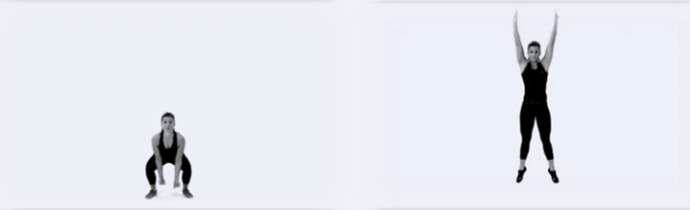
Fais toutefois attention à **ne pas cambrer le dos**.

## EXERCICE N°23



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°23 - JUMPING SQUAT



Niveau intermédiaire

**Muscles concernés :**

Cuisses / Mollets / Fesses

**Objectif principal :**

Se muscler et maigrir

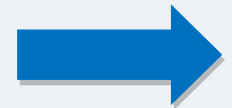
Un exercice remarquable pour les muscles inférieurs. Avec les burpees (N°24), c'est ce qu'il te faut pour avoir de belles jambes. En même temps, comme tous les mouvements où on a besoin d'explosivité, il développe la puissance et l'énergie. Par contre, il faut l'éviter si tu as des problèmes de genoux.

### Mes conseils :

Pense à te mettre en bonne position au départ (1ère photo), avec les cuisses parallèles au sol et les pieds assez écartés. Tu vas sauter en levant les bras (comme en faisant la ola) en essayant de retomber au sol dans la même position qu'au début. Cela demande un peu d'entraînement, mais ça viendra.

Plus tard, tu pourras augmenter la difficulté en prenant un haltère dans chaque main.

# EXERCICE N°24



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°24 - BURPEES



Niveau intermédiaire



**Muscles concernés :**

Cuisses / Mollets / Fesses

**Objectif principal :**

Maigrir et se muscler

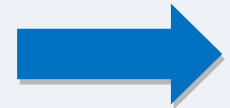
Beaucoup de spécialistes du fitness et du freeletics sont fans de ce mouvement. Il faut dire que c'est un sacré allié pour la perte de poids, la prise de muscle et le gain d'énergie. Il est tellement efficace que la plupart des athlètes de haut niveau, les militaires et les équipes de football l'intègrent dans leurs programmes d'entraînement. Par contre, cet exercice n'est pas conseillé pour ceux qui ont des problèmes de genoux.

### Mes conseils :

Quand tu es en position de squat (photo du milieu) en redescendant, il faut que tu envoies tes pieds en arrière comme si tu faisais une ruade. Tu les ramènes en position squat de la même manière en sautant. C'est vrai que tu vas un peu imiter la grenouille, mais tu verras comme ça fait du bien.

Si tu veux passer cet exercice au niveau expert, il suffit de faire une pompe en plus à chaque fois que tu es en position de départ (photo de gauche).

## EXERCICE N°25



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## N°25 - SIDE LUNGE (fentes de côté)



Niveau intermédiaire



**Muscles concernés :**

Cuisses / Fesses / Mollets / Hanches

**Objectif principal :**

Se muscler et maigrir

Cet exercice est recommandé pour tous ceux qui pratiquent des sports avec du déplacement latéral comme le tennis, le football, le basketball, le patinage, etc. Il travaille vraiment bien l'ensemble des muscles inférieurs, et notamment les fesses. Les femmes pratiquant le fitness l'aiment beaucoup.

### Mes conseils :

Les hommes comme les femmes devraient toujours faire cet exercice en complément de ceux qui travaillent essentiellement les cuisses (quadriceps), comme les squats.

N'oublie pas de faire une série de 30 secondes pour chaque côté plutôt que de passer d'une jambe à l'autre dans la même série. Quand tu auras bien progressé, prends un haltère dans chaque main.

# C'EST PRESQUE FINI



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

# REMARQUES FINALES IMPORTANTES

---

**Félicitations !** Si tu es arrivé(e) jusqu'ici, c'est que tu es motivé(e).

Mais il ne faut surtout pas que tu en restes là. Commence par lire l'article « [Reprise du sport : Comment rester en vie en 5 leçons](#) ». Si tu es OK pour attaquer, mets-toi au travail tout de suite.

Surtout que tu peux faire les exercices à 2 mètres de ton lit.

Voilà comment tu vas faire :

1. Passe dès que tu le peux le test pour déterminer [ton niveau de fitness](#) (clique sur le lien)
2. Sélectionne 4 à 6 exercices correspondant à ton niveau faisant intervenir les abdos, les jambes et le buste. Par exemple, si tu es débutant, tu peux choisir les N°1, 5, 12 (à répéter pour chaque côté), 14, 21 et 22. Tu peux même en choisir seulement 3 pour commencer, mais toujours avec les 3 grands groupes : abdos, jambes et buste.
3. Tu exécutes chaque mouvement pendant 20 à 30 secondes, tu prends 15 secondes pour souffler et tu enchaînes avec le suivant pendant 20 à 30 secondes, et ainsi de suite jusqu'à la fin des exercices choisis. Tu auras ainsi accompli 1 round.
4. Si tu te sens encore en forme, tu prends 2 minutes pour souffler et tu attaques un 2ème round. Tu suivras la même procédure si tu es encore vivant(e) pour un 3ème round.

Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## 25 exercices pour maigrir et se muscler chez soi, même à 2 mètres de son lit

Ce type d'entraînement s'appelle HIIT Tabata. Si tu veux en savoir davantage à ce sujet, lis l'article « [2 techniques de fou pour maigrir rapidement](#) ».

Si tu souhaites acheter du matériel pour aller plus loin dans tes entraînements, ce n'est pas la peine de te ruiner pour rien.

En réalité, il faut peu de matériel pour obtenir de grands résultats. Dans l'article « [Le TOP 5 du matériel pour faire du sport à la maison](#) », tu verras que tu peux tout faire avec un investissement de 200 euros maximum.

Dans ce matériel vraiment utile, tu trouveras notamment des **sangles de suspensions**, des **haltères** et un **banc**. Ne te laisse pas tromper par ceux qui disent qu'il faut dépenser des milliers d'euros pour faire du fitness ou de la musculation chez soi.

Si ton objectif est seulement d'être mince et en bonne condition physique, tu n'as sans doute besoin d'aucun équipement.

Juste un peu de place à 2 mètres de ton lit et une bonne dose de motivation suffiront.



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

### MOTIVATION :

Justement, je veux te parler un peu de motivation.

C'est un aspect vraiment très important, voire **indispensable**, pour obtenir des résultats.

Je te donne 4 conseils pour t'aider à trouver cet élément essentiel :

1. Lis et applique les recommandations de l'article en 2 parties « [24 secrets pour perdre du poids](#) »
2. Note tes résultats dans le nombre d'exercices et de rounds pour mesurer tes progrès
3. Fais une photo de toi aujourd'hui en sous-vêtements et garde-la précieusement
4. Refais une photo de façon régulière, tous les 2 mois par exemple, et apprécie le résultat

Il te faut effectivement des résultats facilement mesurables pour accroître ta motivation dans le temps.

Je sais que tu peux y arriver.



Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

## Merci beaucoup !

J'espère que ce guide t'accompagnera dans tes progrès pour devenir le meilleur de toi-même.

J'ai pris plaisir à le créer pour chacun des lecteurs parce que je crois que nous avons le droit de prendre soin de notre santé si précieuse, et qu'il existe souvent des moyens assez simples et efficaces d'y parvenir.

Maintenant, j'aimerais beaucoup entendre ton avis sur ce guide et sur mon blog. S'il te plaît, prends quelques minutes pour commenter un de mes articles sur <http://sportchezsoi.com> ainsi que pour liker et partager avec tes amis la [page Facebook du blog](#).

Donne-moi aussi ton avis sur ce guide en utilisant la [page contact](#) de Sport Chez Soi.

Merci encore, et **que la force soit avec toi !**

Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.

# COPYRIGHT

---

Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com et de son concepteur, Stéphane Vierge.

Tu peux le donner à qui tu veux, sans le modifier. Sa vente est totalement interdite.

La copie et la reproduction d'extraits de ce guide à des fins commerciales ou sans mentionner expressément le titre ainsi que l'adresse du blog sont strictement interdites.

Les photos sont tirées des vidéos de l'application [Virtual Trainer Bodyweight](#) que je t'encourage fortement à télécharger. D'autant plus qu'elle est gratuite. Les noms que j'ai utilisés pour définir les exercices sont d'ailleurs ceux proposés par cette application afin que tu puisses les retrouver facilement.

D'autres applications de cet éditeur font partie de mes outils de prédilection en raison de leur qualité et de leur prix dérisoire.

Je te conseille par exemple [Virtual Trainer Stretch](#) pour les étirements et [Virtual Trainer Suspension](#) pour les entraînements avec des sangles de suspension de type TRX.

Le contenu de ce livre numérique est la propriété exclusive de sportchezsoi.com © 2015 - Tous droits réservés.