

Epréparez votre saison de vélo: Endurance et musculation¹ !

Redressement assis avec le ballon d'entraînement

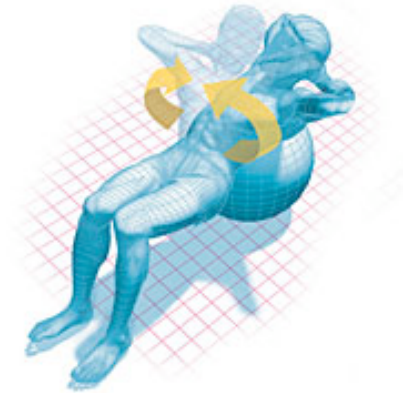
Renforce les abdominaux, les obliques et le bas du dos.

Position

S'étendre sur le dos avec le ballon appuyant le milieu du dos.

Les genoux pliés à 90° et les pieds plats au sol.

Les mains en arrière de la tête, sans toutefois la tirer vers l'avant.



Mouvements

Contractez le nombril vers l'intérieur et soulevez le haut du dos du ballon vers l'avant.

Dans cette position, faites des rotations du torse dans le sens des aiguilles d'une montre. Appliquez de la pression avec le bas du dos pour garder le contact avec le ballon.

Après 15 rotations, en faire 15 en sens inverse.

Pourquoi c'est efficace...

Bien que le vélo se déplace vers l'avant, le corps bouge dans 3 directions: vers l'avant lorsque votre tête s'élanche, verticalement lorsque vous pédalez et latéralement lorsque les hanches et le haut du corps se balancent de gauche à droite.

Endurance et musculation du haut du corps¹ !

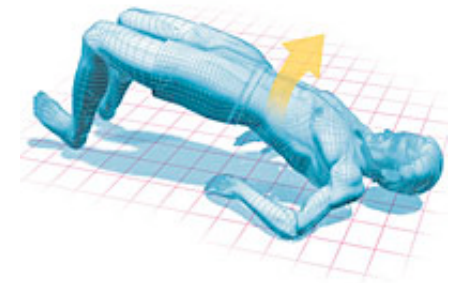
Pont en puissance

Renforce les fléchisseurs de hanche, les grands fessiers et le bas du dos.

Position

Étendu sur le dos, les genoux pliés et les chevilles près des grands fessiers.

Étendre les bras le long du corps, les mains à plat sur le sol.



Mouvements

Dans un mouvement souple, contractez les grands fessiers, soulevez les hanches du sol et poussez avec vos talons afin de former une ligne de ceux-ci aux épaules; les orteils se soulèvent légèrement.

Gardez la position durant 2 secondes.

En gardant les orteils soulevés, descendez votre corps du 3/4 et soulevez.

Répétez à 20 reprises.

Pourquoi c'est efficace...

Permet d'étirer les muscles des hanches qui sont souvent raides chez les cyclistes.

Permet aussi de renforcer les liens entre les grands fessiers et le bas du dos.

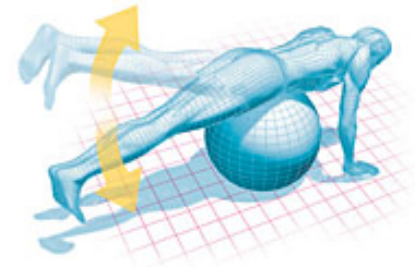
Endurance et musculation du haut du corps¹ !

Extensions de la hanche

Renforce les tendons des cuisses, les grands fessiers et le bas du dos.

Position

Étendu, appuyer le ventre sur le ballon exercice, mettre les mains directement sous les épaules et étendre les jambes, les orteils appuyés sur le sol.



Mouvements

Cambrez votre dos et vos épaules comme si vous vouliez qu'ils se touchent.

Soulevez les deux jambes ensemble, si possible un peu plus haut que la ligne du corps.

Gardez la position durant 2 secondes et rabaissez les jambes. Répétez à 20 reprises.

Pourquoi c'est efficace...

Ce mouvement permet de renforcer le bas du dos pour accroître la force lors de la seconde moitié du cycle du pédalage.

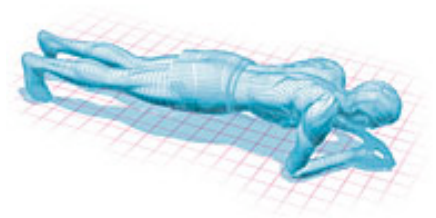
Endurance et musculation du haut du corps¹ !

Push up

Renforce les abdominaux, le haut et le bas du dos.

Position

Étendu sur le ventre, placer les coudes sous les épaules, les bras et les mains appuyés au sol à la hauteur des yeux.



Mouvements

Soulevez votre corps en vous appuyant sur les avant-bras, les mains et les orteils.

Faites cela tout en gardant le ventre et le dos tendu.

Gardez la position 60 secondes, si possible.

Pourquoi c'est efficace...

Cet exercice renforce les muscles sollicités lors des positions de recherche de vitesse.

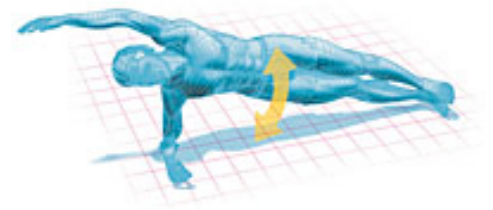
Endurance et musculation du haut du corps¹ !

Push up obliques

Renforce les abdominaux et les obliques.

Position

Étendu sur côté droit, le coude appuyé au sol à la hauteur de l'épaule. Placer le bras gauche par-dessus la tête et le pied gauche sur votre pied droit.



Mouvements

En un seul mouvement, soulevez votre hanche et gardez le corps enligné. Soulevez et abaissez la hanche de quelques pouces à 10 à 15 reprises. Puis changez de côté.

Pourquoi c'est efficace...

Cet exercice renforce les obliques qui favorisent la stabilité sur le vélo lors de virage et lors des manoeuvres de dépassement.

Endurance et musculation du haut du corps¹ !

Ciseaux de jambes

Renforce les abdominaux, les fléchisseurs de hanche et les muscles intérieurs et extérieurs de la cuisse.

Position

Étendu sur dos, les jambes droites, placer les deux mains sous le bas du dos.

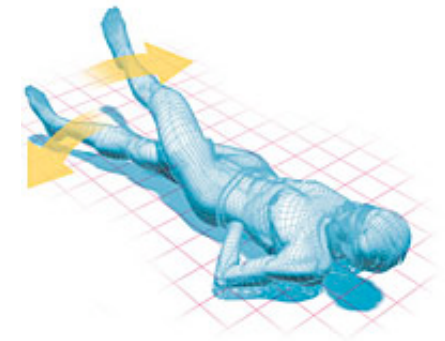
Mouvements

Poussez vos coudes sur le sol et soulevez le nombril, soulevez vos épaules du sol tout en regardant le plafond.

Soulevez vos jambes de 10 centimètres et faites des ciseaux de gauche à droite, puis l'inverse. Répétez à 100 reprises.

Pourquoi c'est efficace...

Cet exercice renforce les muscles sollicités lors des différents mouvements de poussée des pédales.



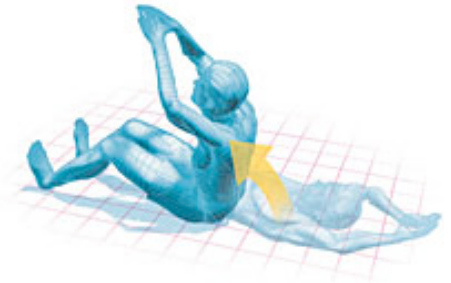
Endurance et musculation du haut du corps¹ !

Catapulte

Renforce tous les muscles.

Position

Assis les genoux légèrement pliés, les talons appuyés au sol. Étirer les bras vers l'avant à la hauteur des épaules, les mains appuyées l'une contre l'autre.



Mouvements

En gardant une position droite, inspirez, puis expirez profondément en descendant le corps au sol, comptez jusqu'à 5 pendant que vous inhalez. Les bras demeurent au-dessus de la tête.

Dans un mouvement souple, en vous aidant du redressement des bras vers le haut, redressez-vous à la position de départ. Effectuer 20 répétitions.

Pourquoi c'est efficace...

Contrairement à son nom, cet exercice favorise le contrôle global du corps.

Endurance et musculation du haut du corps¹ !

Position du rameur

Renforce les muscles obliques de l'abdomen et le bas du dos.

Position

Assis les bras légèrement en arrière du corps. Positionnez le corps vers l'arrière à un angle d'environ 45°.



Mouvements

En gardant les jambes ensemble, soulevez-les alors que vous étendez vos bras vers l'avant à la hauteur des épaules.

Les abdominaux sont contractés quand le tronc et les cuisses forment un angle de 90°. Si vos tendons sont tendus, pliez légèrement les genoux.

Tenez la position durant 60 secondes.

Pourquoi c'est efficace...

Cet exercice favorise la stabilité du bas du dos nécessaire à maintenir une position penchée sur le guidon pour une période prolongée ou à attaquer les montées sans compromettre la vitesse ou la puissance.