



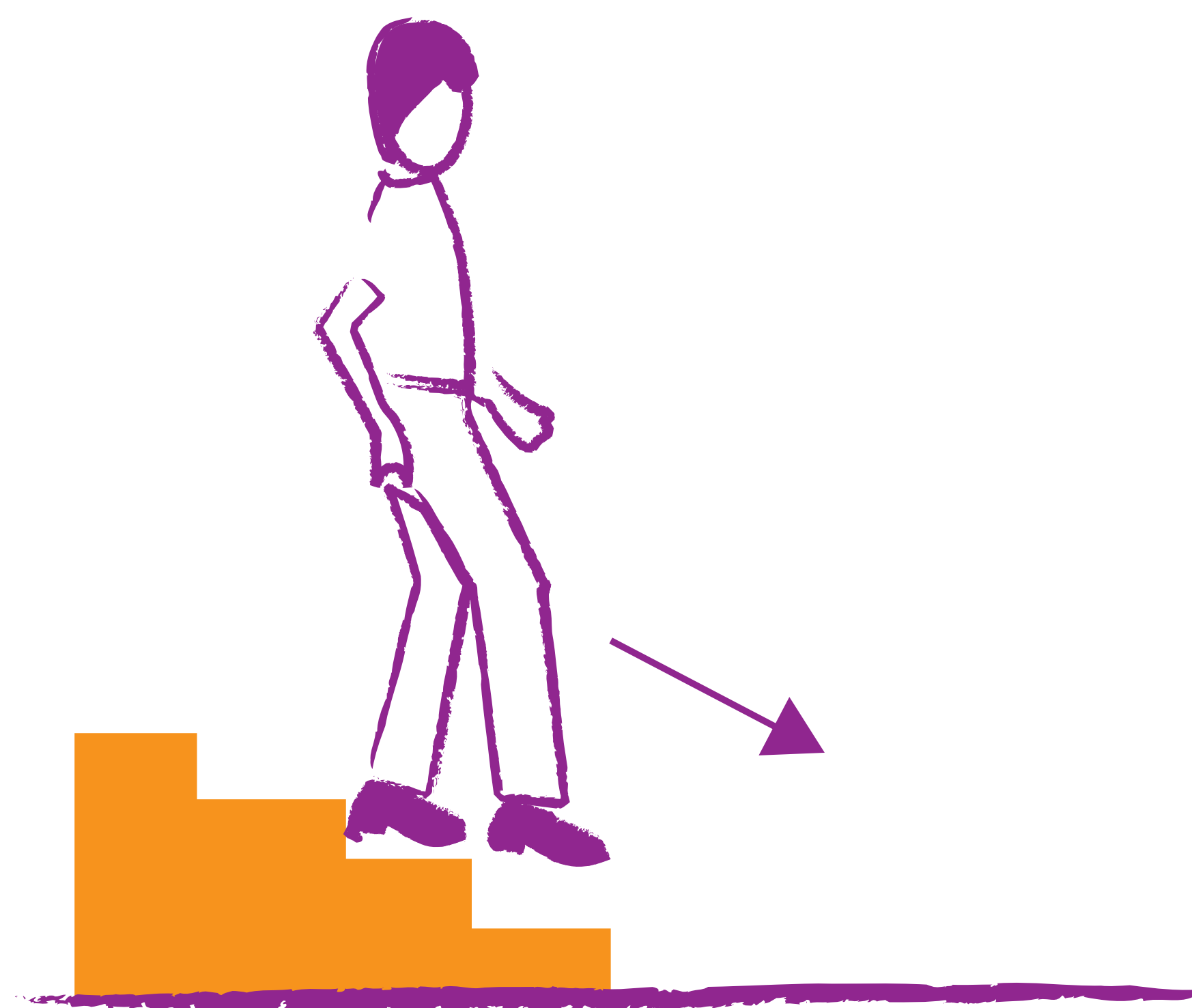
# L'ESCALIER, UN OUTIL ACCESSIBLE POUR UN PROGRAMME COMPLET

Pour votre santé, les escaliers ça marche(s) !

## EXO 1 Gainage musculaire

Tenez-vous droit et contractez vos abdominaux.  
Même en descente ne vous privez pas de prendre  
les escaliers au lieu de l'ascenseur.

Si l'effort vous paraît plus facile, le travail musculaire engendré n'est pas négligeable et vous travaillez également votre équilibre.



## EXO 2 Travail cardiovasculaire

Variez les allures en montant l'escalier.  
Sur un demi-étage montez plus rapidement, réduisez  
l'allure le demi-étage suivant puis recommencez.

*On peut augmenter l'intensité de l'effort en réalisant le même exercice sur des étages complets.*



# L'ESCALIER, UN OUTIL **ACCESSIBLE** POUR UN PROGRAMME **COMPLET**

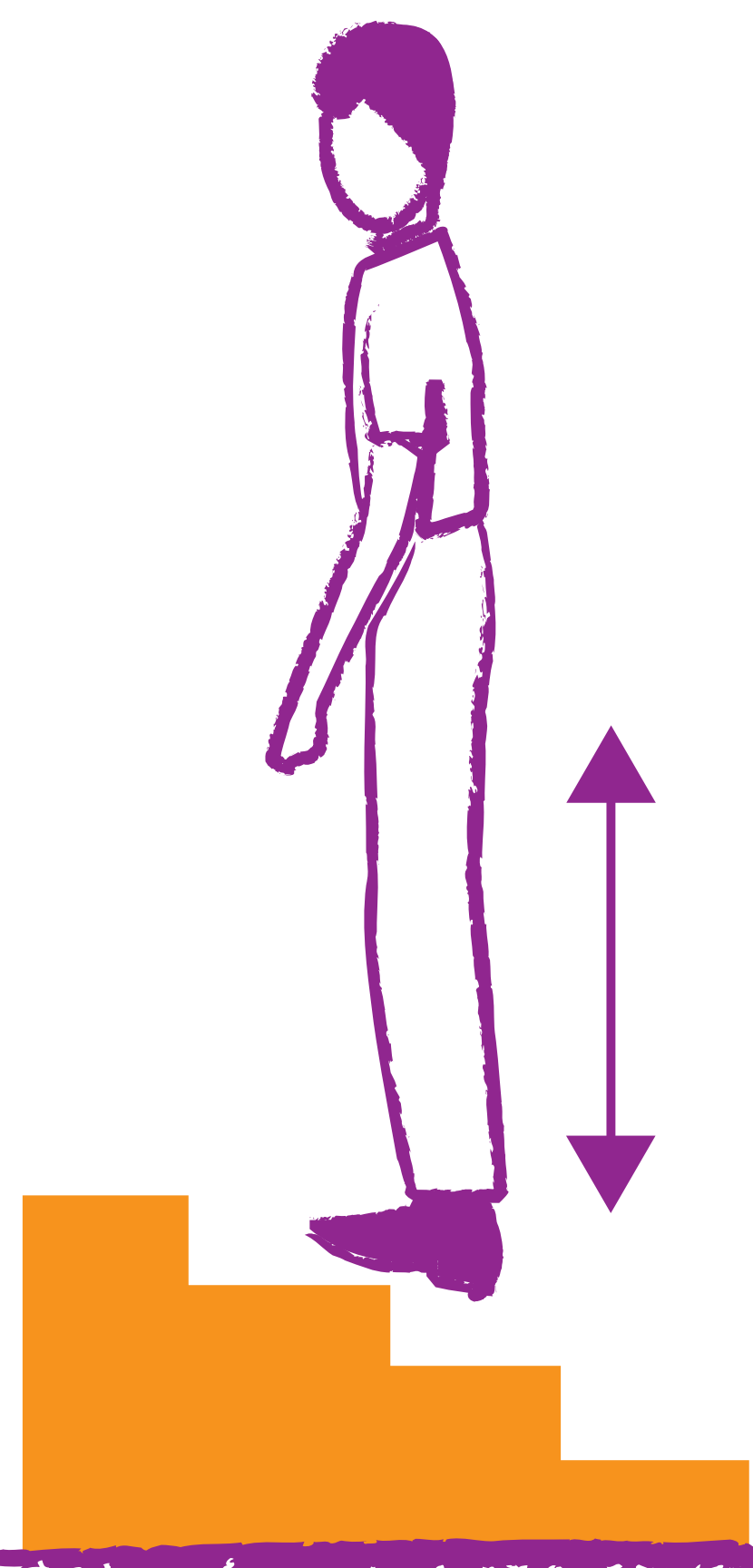
**Pour votre santé, les escaliers ça marche(s) !**

## **EXO 3**

**Travaillez en puissance et sollicitez vos quadriceps et vos fessiers**

Sur un demi-étage, montez très lentement les marches, une à une puis deux à deux voire trois à trois. Fléchissez bien les jambes et utilisez le bras opposé pour vous équilibrer.

*On peut augmenter l'intensité de l'effort en réalisant le même exercice sur des étages complets.*



## **EXO 4**

**Étirez vos mollets**

Debout, posez la main sur la rampe de l'escalier pour vous équilibrer. Placer votre pied au bord de la marche, laissez pendre les talons dans le vide et montez sur la pointe des pieds.

Rentrez le ventre et contractez les fessiers pour ne pas que les fesses partent en arrière quand vous redescendez.

*2 séries de 10 pour commencer.*