

Entraînement fonctionnel pour aide-soignant

4 étirements



Etirement couché pour les lombaires et les fessiers



Etirement des fessiers et de la hanche



Etirement du piriforme contre la sciatique



Etirement debout



Gainage ventral avec appuis alternés



Gainage ventral et Maintien jambe fléchie

5 gainages



Gainage et rotation latérale sur l'avant-bras



Pompe et rotation latérale



Gainage dorsal sur une jambe

6 exercices avec charges



Flexions jambes-bras



Développé couché alterné



Développé debout un bras



Fente avant



Traction avec un haltère



Overhead squat

Programmes de Musculation

sur Entraînement-sportif.fr

[Gainage de la ceinture abdominale](#)

[Haltères](#)

[Elastique de fitness](#)

[Ballon de gym Swiss Ball](#)

[Tonicité sans matériel en circuit-training](#)

[Cardio-training et Musculation](#)

[Course à pied et Musculation](#)

[Débutant abdominaux](#)

[Fessiers](#)

[Pectoraux](#)

[Ventre plat](#)

[Explosivité sans matériel](#)

[Prise de masse](#)

[Footing - Musculation pour maigrir](#)

[Boxe](#)

[Tennis](#)