



**PREMIER DEVOIR :**  
**MOBILITÉ & RENFORCEMENT MAISON**

**[Facebook.com/Badmofomethods](https://www.facebook.com/Badmofomethods)**

# Pourquoi?

Parce que je veux tirer le maximum de mon entraînement.

Afin de vraiment rentabiliser son investissement, voir même accélérer les résultats, il est nécessaire de faire les choses dans le bon ordre. La base, c'est le mouvement.

On a tous nos démons : Blessures, travail de bureau, mauvaise posture, bref, notre mode de vie amène son lot de tensions.

En restaurant sa mobilité de base et en corrigeant les principaux moteurs du mouvement, trois choses vont se passer :

## **1. Disparition / diminution des douleurs musculaires et articulaires :**

La grande majorité des tensions viennent de mouvements répétitifs dans de mauvaises postures.

## **2. Accélération des résultats amenés par l'entraînement :**

Avec une meilleure qualité de mouvement, chaque exercice devient plus efficace et l'effet d'entraînement augmente.

## **3. Regain d'énergie**

Se déplacer / performer une activité avec une mauvaise posture et/ou des douleurs préexistantes représente une énorme contrainte pour le corps. Avec une maintenance quotidienne, le corps devient plus léger, les mouvements plus faciles, et la motivation renaît.

Oublions la vanité. Prendre le temps de prendre soin de soi, c'est se donner les moyens de pleinement vivre sa vie.

**Mens sana in corpore sano.**  
(Do the work, eat the cake.)

Toute activité physique comporte sa part de risque. William Lafleur et le Centre de développement athlétique Badmofo Methods n'assument aucune responsabilité vis-à-vis des complications et/ou accidents qui pourraient survenir lors de la pratique de l'activité physique. Si vous souffrez de maladie(s), blessure(s) ou inconfort(s) physique et/ou physiologique, ou si un doute persiste quant à votre aptitude à faire de l'activité physique, consultez votre médecin avant de vous y engager.

## 1. Détente musculaire : [Pec / épaules](#)

Avec une balle de crosse, chercher les endroits sensibles (tendus), y appliquer de la pression à l'aide d'une balle de crosse ou de tennis, et y rester pendant 1-3 minutes en se concentrant sur la respiration. À chaque expiration, laisser le corps entier se relâcher. L'idée, c'est de prendre autant de temps que nécessaire pour alléger les tensions.

## 2. Étirements spécifiques : Relâcher hanches et dos

1. [Strider stretch](#) x2-3 minutes par jambe
2. [Pigeon stretch](#) x2-3 minutes par jambe
3. [Side lying pec stretch](#) x2-3 minutes par côté

Comme pour la détente musculaire, l'objectif est de se concentrer sur sa respiration et de relaxer.

## 3. Renforcement & Stabilité

- A) [Single leg romanian deadlift](#): 3x5 par jambe
- B) [Deadbug](#): 3x5 par côté
- C) [Side plank](#): 3x20 secondes par côté

L'équilibre et la coordination seront mis à l'épreuve; il est donc important de prendre son temps pour faire chacun des mouvements le mieux possibles. Au bout de chaque répétition, prendre une pause pour s'assurer d'être dans une bonne position et d'être en plein contrôle.