



LA RÉUSSITE
N'EST PAS DÉFINITIVE.
L'ÉCHEC N'EST PAS FATAL.
C'EST LE COURAGE DE
CONTINUER QUI COMPTE !

— COCO CHANEL

**8ème
séance !**

Renforcement musculaire - Semaine 02

Matériels indispensables !



Règles de sécurité!



Prenez le temps de réaliser les exercices

Ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure de le ou les réaliser

Pensez à bien respirer durant toute la durée de la séance

Pensez à vous hydrater

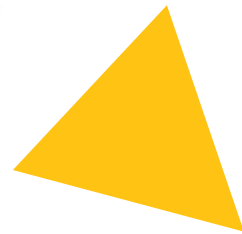
Chaussures non glissantes

1er exercice : 1ère séance

Je peux.
Je fais.
FIN DE L'HISTOIRE.

Deviens plus fort
que ta plus forte
excuse.

motyfitness.fr



Membres supérieurs - Semaine 46

L'échauffement articulaire est primordial pour aborder sereinement et sécuritairement la séance.

2ème exercice : 2ème séance

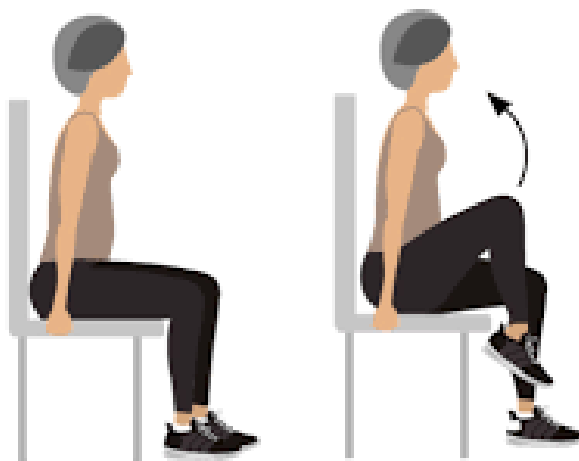


"Il n'est jamais trop tard
pour se fixer un nouveau
but, jamais trop tard pour
avoir de nouveaux rêves."

Membres inférieurs - Semaine 47

2^{ème} partie de l'échauffement articulaire qui
constituent le socle commun de toutes les séances

3ème exercice : Montée de genoux



Départ pieds largeur de bassin :

- 1- Montez alternativement les genoux vers la poitrine
- 2 - Ajoutez progressivement le bras opposé en le montant vers le ciel

Gardez le dos droit

Maintenez la ceinture abdominale

Faire 2 séries de 20 répétitions
Temps de récupération 1 minute

4ème exercice : Coordination



2 - Exemple coordination
bras/jambes

Départ pieds largeur de bassin :

- 1- Reculez pointe de pied alternativement en dessous de la chaise, veillez à conserver le pied opposé bien à plat
- 2 - Ajoutez progressivement le bras opposé en conservant un angle à 90° (cf photo 2 : coordination bras/jambes)

Gardez le dos droit

Maintenez la ceinture abdominale

Faire 2 séries de 20 répétitions

Temps de récupération 1 minute

5ème exercice : Coordination



Exercice à réaliser sur la chaise
Départ pieds joints :

- 1- Grandissez-vous, le dos bien droit en conservant un espace suffisant entre votre dos et le dossier de la chaise
- 2 - Ouverture du bassin, genoux vers l'extérieur, veillez dans un 1^{er} temps à maintenir les pieds en contact avec le sol
- 3 - Simultanément reproduisez le même mouvement avec les bras en conservant un angle à 90°

Gardez le dos droit
Maintenez la ceinture abdominale

Faire 2 séries de 20 répétitions
Temps de récupération 1 minute

6ème exercice :

Marche



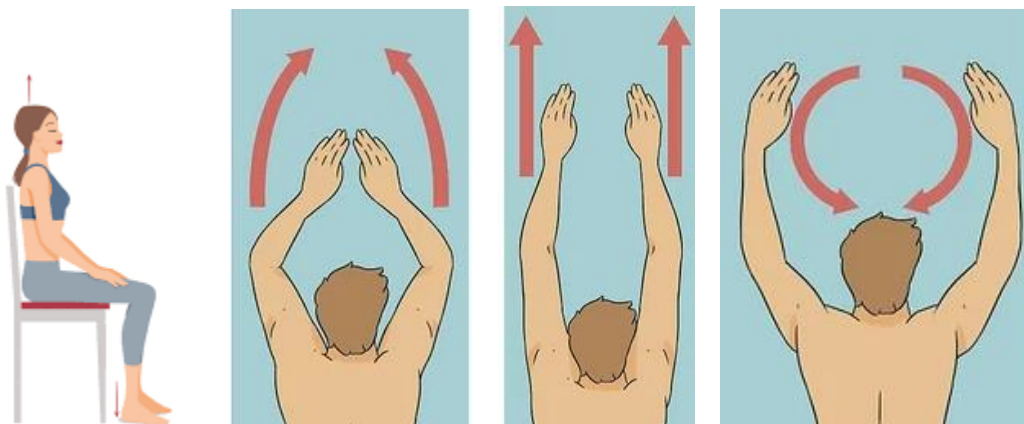
Exercice à réaliser sur la chaise
Départ pieds largeur de bassin :

- 1- Marche lente 1 minute
- 2 - Marche rapide 1 minute
- 3 - Course 20 secondes

Gardez le dos droit
Maintenez la ceinture abdominale
Respirez

Faire 2 séries des 3 exercices de marche/course
Temps de récupération entre les séries 1 minute

7ème exercice : La brasse



Exercice à réaliser sur la chaise
Départ pieds largeur de bassin :

- 1- Inclinez légèrement le buste vers l'avant tout en expirant
- 2 - Amenez les bras conjointement l'un à l'autre
- 3 - Tendez et allongez les bras le plus loin possible vers l'avant
- 4- Ramenez les bras à la poitrine dans un mouvement circulaire
- 5 - Redressez-vous en inspirant

Gardez le dos bien à plat
Maintenez la ceinture abdominale
Respirez

Faire 20 répétitions

L' incontournable d'une bonne séance !



Avant, pendant et après l'effort...

L'activité physique source de bien-être !



N'attends pas d'atteindre ton objectif pour être fier de toi, sois fier de chaque progrès accompli en chemin...

AU DÉBUT,
ON VOUS DEMANDERA
POURQUOI VOUS LE FAITES.
PUIS ON VOUS DEMANDERA
COMMENT
VOUS L'AVEZ FAIT

Rêve
ta vie
* EN COULEURS *
C'EST LE SECRET
du bonheur
WALT DISNEY

A la semaine prochaine !

Prenez soin de vous ! Sabrina.