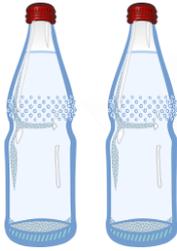




14ème séance!

Renforcement musculaire - Semaine 09

Matériels indispensables !



Règles de sécurité!



Ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure de réaliser l'exercice

Prenez le temps de réaliser l'exercice

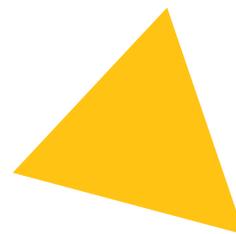
Pensez à respirer

Vous pouvez réaliser sur une chaise ou debout selon vos capacités

Chaussures non glissantes

1^{er} exercice :
1^{ère} séance

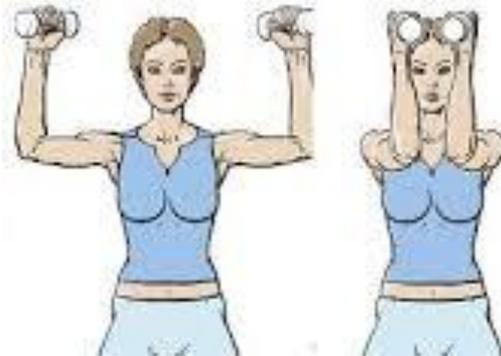
2^{ème} exercice :
2^{ème} séance



Membres supérieurs et inférieurs - Semaine 46 et 47

Les 2 premières séances constituent le socle de
l'échauffement articulaire de chaque séance !

3ème exercice : Butterfly



Départ debout pieds largeur de bassin :
Cet exercice peut-être réaliser sur chaise

- 1- Maintenez une bouteille d'eau dans chacune de vos mains
- 2- Positionnez vos bras en ouverture à l'équerre (flexion des coudes à 90°) parallèle au sol. Veillez à conserver le dos droit et maintenez la ceinture abdominale.
- 3 - Ramenez les bras devant à hauteur de visage de manière à se faire toucher soit les mains soit les coudes. Puis revenez en position initiale.
- 4 - Reproduire 10 à 12 fois l'intégralité

4ème exercice : Mobilisation biceps



Départ debout pieds largeur de bassin :
Cet exercice peut-être réaliser sur chaise

- 1- Dos droit, bras contre les flancs, les pieds bien à plat sur le sol, une bouteille dans chaque main, les doigts vers l'avant.
- 2 - Amenez respectivement les bouteilles vers vos épaules en expirant.
- 3 - Redescendez vos bras en position initiale tout en maîtrisant le mouvement et en inspirant

Recommencez 10 à 12 fois.

Si vous réalisez cet exercice debout, fléchissez
légèrement les genoux

5ème exercice : Montée de genoux



Départ debout pieds écartés largeur de bassin

- 1- En conservant le dos bien droit, soulevez le genou droit et faites passer la bouteille sous votre jambe en hauteur de la main gauche vers la main droite
- 2 - Reposez votre jambe droite puis faites le même mouvement du côté opposé en veillant à respecter le passage de la bouteille
- 3 - Alternez ainsi les montées de genoux droites puis gauches

Recommencez 10 à 12 fois

Attention à bien monter le genou dans l'alignement de votre corps devant vous.

6ème exercice : Mobilisation de la cheville



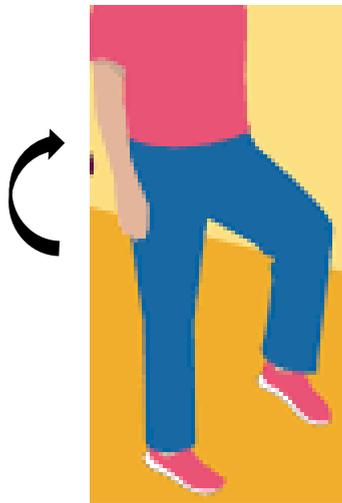
Départ assis sur l'avant de la chaise :
Veillez à laisser un espace suffisant entre votre dos et le dossier de la chaise

- 1- Asseyez-vous bien droit, la sangle abdominale serrée, les pieds dans l'alignement de vos genoux.
- 2 - Posez la bouteille au sol sous votre pied droit et effectuez une rotation complète de la bouteille à l'aide votre pied et/ou de vos orteils. Attention à ne pas vous penchez vers l'avant. La bouteille doit rester au maximum sous l'axe de votre genou.
- 3 - Reproduire le même enchaînement avec le pied gauche et ainsi de suite.

Recommencez 10 à 12 fois

7ème exercice : Réflexe

Passez la bouteille dans votre dos



Départ debout pieds largeur de bassin :
Positionner la chaise à proximité
Réaliser l'exercice pieds nus

- 1- Saisissez la bouteille d'eau dans une de vos mains, bras le long du corps
- 2 - Repliez une jambe contre l'autre et maintenez votre équilibre sur un seul pied.
- 3 - Une fois la position adoptée, faites passer la bouteille dans votre dos de votre main droite ou gauche vers la main opposée tout en conservant l'équilibre. Attention à ne pas sautiller ou déplacer votre pied d'appui.
- 4 - Reposez votre pied et faites le même exercice avec les mains et jambes opposées.

Recommencez 10 à 12 fois

*Avant, pendant et après..
L'eau, source de vie !*



Choisissez vos Activités physiques !

*Vouloir c'est bien,
agir c'est mieux !*



« Au carrefour de la vie à toi de prendre la bonne direction,
ne confonds pas la vitesse et précipitation, prends le temps
de faire le bon choix... »

*Nous
sommes
nos choix.*
Jean-Paul Sartre

**RAPPELLE-TOI
POURQUOI TU AS
COMMENCÉ**
www.bijouxsecrets.fr

**A la semaine prochaine avec
forme, santé et bien-être !**

Sabrina.