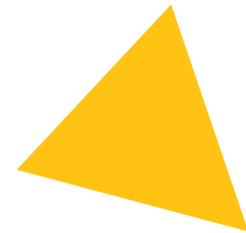


22ème séance !



Marche Active - Semaine 19

Matériels indispensables !



Vous pouvez choisir une musique pour vous accompagner tout au long de la séance. Attention tout de même à ne dépasser vos limites en suivant le rythme de la chanson choisie !

Proposition : Justin Wellington - Iko Iko (My Bestie) feat. Small Jam

Règles de sécurité!



Assurez-vous d'avoir l'espace nécessaire et aucun obstacle à proximité

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

Ne dépassez pas vos limites

Chaussures non glissantes

Bouteille d'eau

Serviette

Certains exercices peuvent être réalisés sur chaise

1er exercice : Marche sur place



Exercice n°1

1. Bien droit, regard loin devant
2. Marche sur place
3. Durée : 1 minute

1. Marche sur place bras en opposition

Ex : Montez jambe gauche, levez bras droit et inversement

2. Durée : 1 minute

Exercice n°2

Pour plus de sécurité, installez une chaise à côté de vous, pensez à respirer et à contracter abdos, fessiers

Si vous rencontrez des difficultés, diminuer la durée, ou prenez 30 secondes de récupérations entre les 2 exercices

Durée totale : 2 minutes

Récupération : 1 minute

2ème exercice : Pieds alternés



1- Alternez talon droit - talon gauche
Durée : 1 minute

2- Même exercice avec les bras en opposition à la jambe
Durée : 1 minute

Pensez à respirer !

Durée totale : 2 minutes

Récupération : 1 minute

3ème exercice : Pas sur le côté



1- Main sur les hanches, départ pieds joints : écartez pied droit (pas sur le côté), ramenez pied gauche puis inversement écartez pied gauche, ramenez pied droit

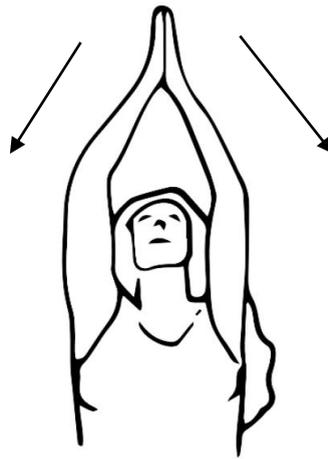
Durée : 1 minute

Récupération : 1 minute

4ème exercice : Marche sur place



Inspiration

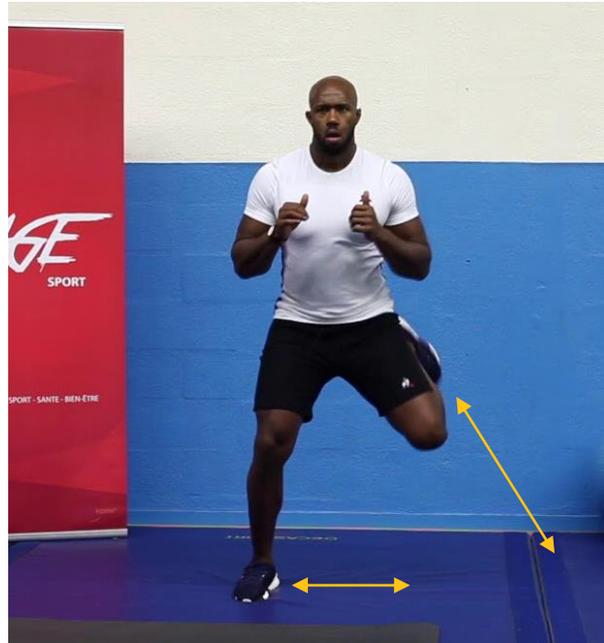


Expiration

Pour cet exercice en marche sur place, effectuez un mouvement circulaire avec les bras = départ bras le long du corps, inspirez tout en montant les bras vers le ciel, grandissez-vous, expirez tout en relâchant les bras vers le sol

Durée : 1 minute

5ème exercice : Talon/Fesse



1- Mains sur les hanches, départ jambes écartées, montez talon/fesse pied droit puis pied gauche. La jambe d'appui change simultanément Durée : 1 minute

2- Même exercice en tirant les coudes vers l'arrière à chaque talon/fesse. Vous devez sentir les omoplates se rapprocher (attention à ne pas vous cambrez). Respirez à la montée.

Durée : 1 minute

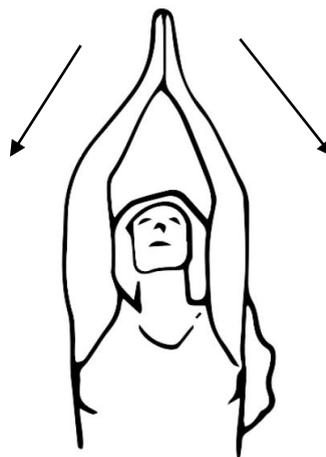
Durée totale : 2 minutes

Récupération : 1 minute

6ème exercice : Marche sur place



Inspiration

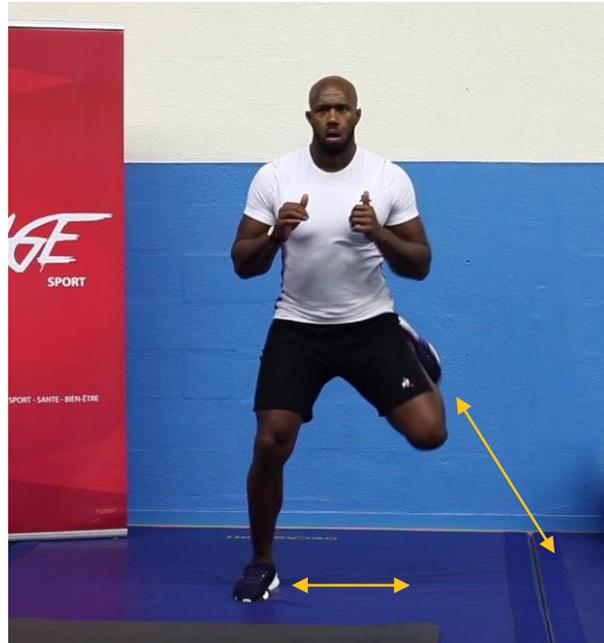


Expiration

Pour cet exercice en marche sur place, effectuez un mouvement circulaire avec les bras = départ bras le long du corps, inspirez tout en montant les bras vers le ciel, grandissez-vous, expirez tout en relâchant les bras vers le sol

Durée : 1 minute

7ème exercice : Montée de genoux



1- Mains sur les hanches, départ jambes écartées, montez genou droit puis genou gauche. La jambe d'appui change simultanément. Contractez abdos, fessiers

Durée : 1 minute

2- Même exercice en ramenant les mains vers le genou en flexion. Respirez à la montée.

Durée : 1 minute

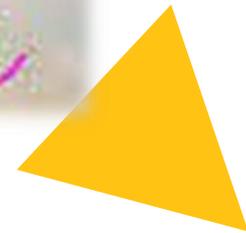
Durée totale : 2 minutes

Récupération : 1 minute

L'incontournable
d'une bonne séance !



N'oubliez pas vos activités
physiques autonomes !



« La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer
pour ne pas perdre l'équilibre »



TA SÉANCE
D'ENTRAÎNEMENT
EST UN
RENDEZ-VOUS
AVEC TOI-MÊME
AVEC IMPOSSIBILITÉ
D'ANNULER...

 SUPERCARDIO

**Rendez-vous la
semaine prochaine !**

Prenez soin de vous ! Sabrina.