

Bonjour
et bonne
semaine :)

23ème
séance !

Renforcement musculaire - Semaine 20

Matériels indispensables !



Règles de sécurité !



Prenez le temps de réaliser les exercices

Pensez à bien respirer durant toute la durée de la séance

Maintenez une position confortable

Pensez à vous hydrater avant, pendant et après la séance

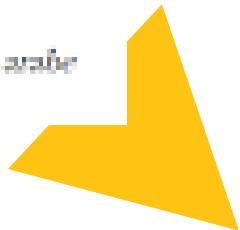
Chaussures non glissantes

*1^{er} exercice :
1^{ère} séance*

*2^{ème} exercice :
2^{ème} séance*

Qui veut faire quelque chose trouve un moyen ; qui ne veut rien faire trouve une excuse.

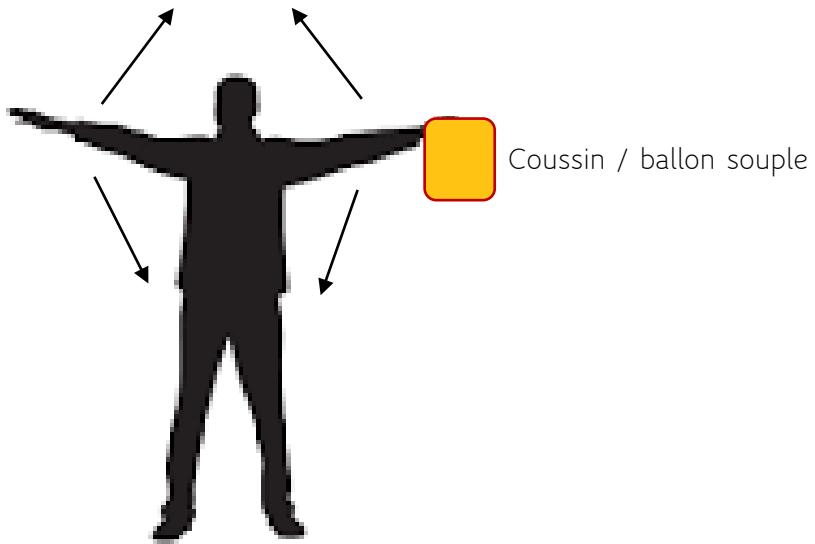
Proverbe arabe



Membres supérieurs et inférieurs - Semaine 46 et 47

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

3ème exercice : Travail de l'épaule



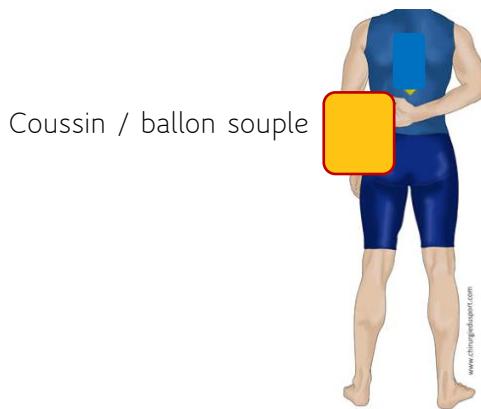
Départ debout pieds largeur de bassin :

- 1- Maintenez le coussin ou le ballon souple dans une main
- 2 - Tendez les bras à l'horizontal
- 3 - Montez simultanément les bras au dessus de la tête pour faire passer le coussin d'une main à l'autre
- 4- Abaissez les bras puis recommencez

Gardez le dos droit
Maintenez la ceinture abdominale

Faire 2 séries de 10 répétitions
Temps de récupération 1 minute

4ème exercice : Bras / Épaules



Départ debout pieds largeur de bassin :

1- Maintenez le coussin ou ballon dans une main devant vous

2 - Effectuez un mouvement circulaire avec les bras vers l'arrière, de sorte à positionnez vos mains au niveau de vos reins

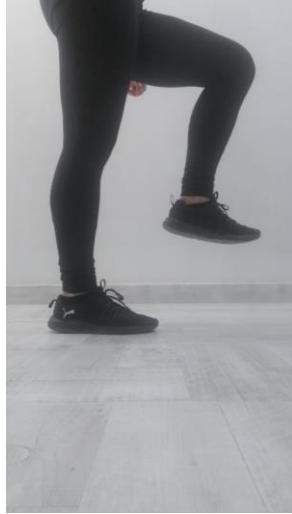
3- Saisissez le coussin ou le ballon avec votre main opposée et revenez en position initiale

4 - Recommencez

Gardez le dos droit
Maintenez la ceinture abdominale
Tête droite, regard loin devant

Faire 2 séries de 10 répétitions
Temps de récupération 1 minute

5ème exercice : Montée de genoux



Départ debout pieds largeur de bassin :

1- Maintenez le coussin ou le ballon à 2 mains devant vous

2 - Montez alternativement les genoux de sorte à venir impacter le ballon. Veillez à positionner votre coussin à une hauteur raisonnable.

Gardez le dos droit
Maintenez la ceinture abdominale
Tête droite, regard loin devant

Faire 2 séries de 10 répétitions
Temps de récupération 1 minute

6ème exercice : Talon / Fesses



Départ pieds largeur de bassin :

- 1- Maintenez le coussin ou le ballon à 2 mains derrière votre dos au niveau de vos fesses
- 2- Montez alternativement un pied (votre talon) en direction du coussin. Si vous le pouvez toucher celui-ci.
- 3- Revenez en position initiale en veillant à maîtrisez la descente puis changez de pied.

Gardez le dos droit
Maintenez la ceinture abdominale
Respirez

Faire 2 séries de 10 répétitions
Temps de récupération entre les séries 1 minute

7ème exercice : Adducteurs



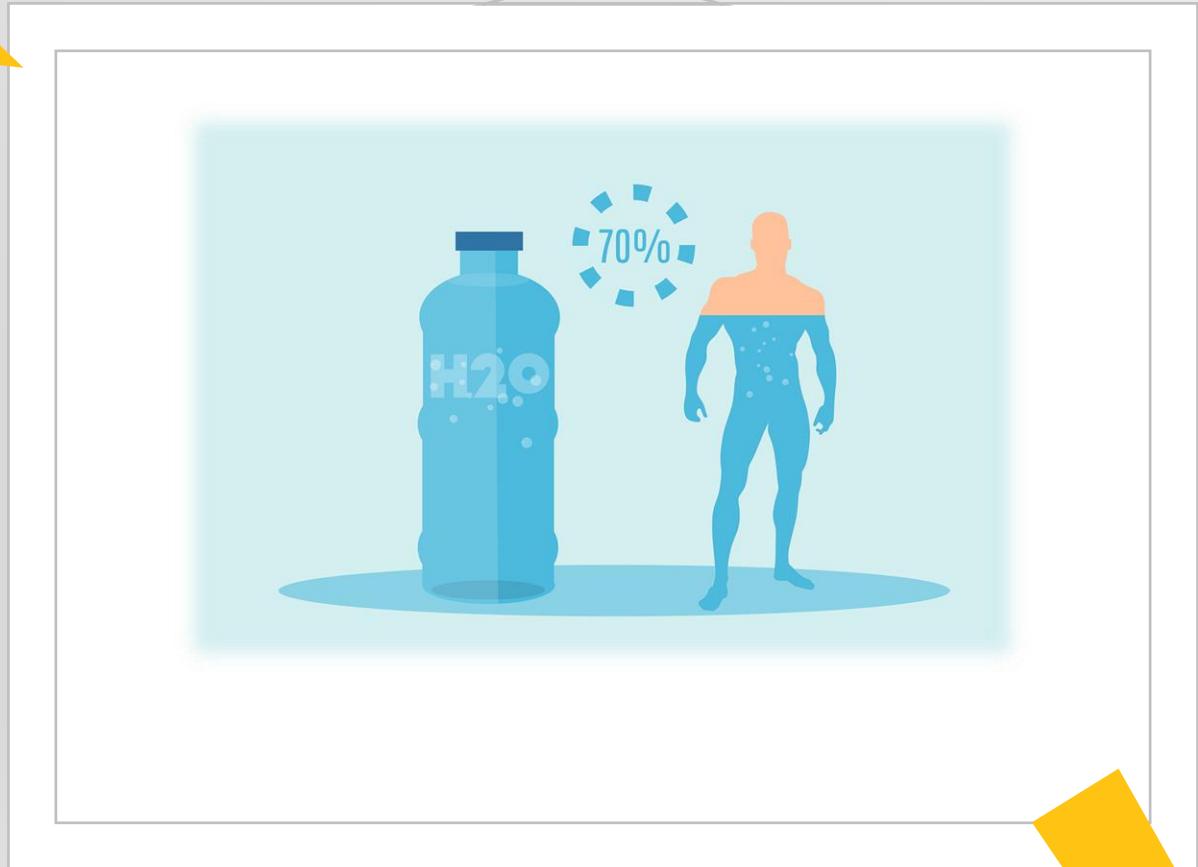
Départ debout pieds largeur de bassin :
Vous pouvez réaliser cet exercice sur chaise

- 1- Positionnez le coussin ou ballon entre ou au niveau de vos genoux. Attention il ne doit pas glisser!
- 2- En expirant, compressez le coussin ou ballon entre vos genoux. Maintenez 3 secondes puis relâcher tout en inspirant
- 3 - Recommencez

Gardez le dos bien à plat
Maintenez la ceinture abdominale
Respirez

Faire 8 répétitions

Source de vivre!



Une activité physique régulière, raisonnée et raisonnable !

30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE



< 19heures



> 19heures



« Ne regarde pas derrière, ce n'est pas là que tu vas... »

Faites-le maintenant, parfois « PLUS TARD » devient jamais !



*Nous
sommes
nos choix.*

, Jean-Paul Sartre



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

Prenez soin de vous ! Sabrina.