

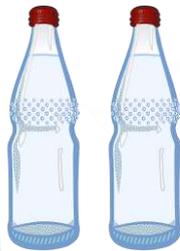
Le commencement est  
beaucoup plus que la  
moitié de l'objectif.  
Aristote

[www.citationsdites.com](http://www.citationsdites.com)

**24ème  
séance!**

Renforcement musculaire - Semaine 23

# Matériels indispensables !



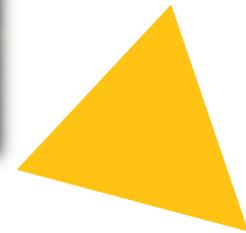
# Règles de sécurité !



- Ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure de réaliser l'exercice*
- Adoptez une position confortable de travail*
- Pensez à respirer*
- A réaliser sur une chaise ou debout selon vos capacités*
- Chaussures non glissantes*

1<sup>er</sup> exercice :  
1<sup>ère</sup> séance

2<sup>ème</sup> exercice :  
2<sup>ème</sup> 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 : levé de bras



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 le long de votre corps et en expirant montez votre bras simultanément en position horizontale hauteur d'épaule. Veillez à conserver le dos droit et maintenez la ceinture abdominale.
- 3 - En inspirant, abaissez vos bras pour revenir en position initiale.
- 4 - Reproduire 10 à 12 fois

# 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  
Cet exercice peut être réalisé sur chaise

1- En conservant le dos bien droit, une bouteille d'eau dans chaque main, montez vos bras simultanément de sorte à venir les positionner au niveau de votre nuque. Réalisez cette phase tout en expirant.

2 - Maintenez 2-3 secondes la position, puis en inspirant déroulez les bras pour revenir en position initiale.

3 - Recommencez 10 à 12 fois

# 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 jusqu'à extension complète de votre jambe. Attention à ne pas vous penchez vers l'avant.
- 3 - Reproduire le même enchaînement avec le pied gauche et ainsi de suite.

Recommencez 10 à 12 fois

# 7ème exercice : Réflexe



Lâchez puis rattrapez

## Départ debout pieds largeur de bassin :

- 1- Pour cet exercice maintenez votre corps bien droit et serrez la sangle abdominale. Saisissez la bouteille d'eau dans une de vos mains, bras tendu devant vous
- 2 - Ouvrez vos doigts de sorte à lâcher la bouteille quelques secondes.
- 3 - Rattrapez la bouteille avec la même main le plus rapidement possible. Puis recommencez 4 fois.
- 4 - Reproduire la même séquence avec la main opposée 5 fois.

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



# Choisissez vos Activités physiques !

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



« Toute porte de sortie et une porte d'entrée sur autre chose »

*Nous  
sommes  
nos choix.*  
*Jean-Paul Sartre*

**RAPPELLE-TOI  
POURQUOI TU AS  
COMMENCÉ**  
[www.bijouxsecrets.fr](http://www.bijouxsecrets.fr)

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

Sabrina.