

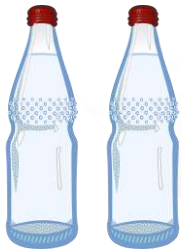
Le commencement est
beaucoup plus que la
moitié de l'objectif.
Aristote

www.citationsdites.com

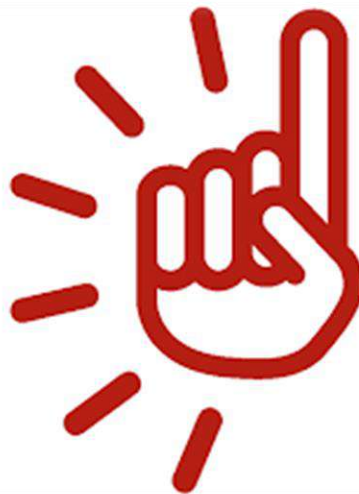
**24ème
séance!**

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

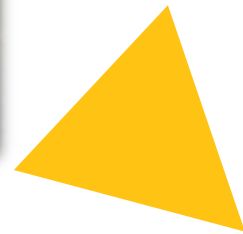
Pensez à respirer

A réaliser sur une chaise ou debout selon vos capacités

Chaussures non glissantes

1^{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 : 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

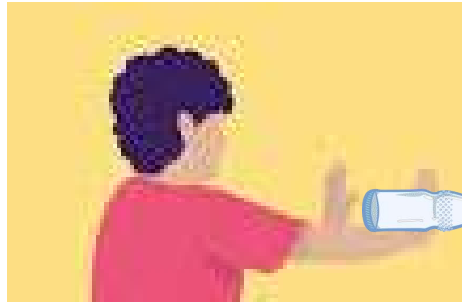


Départ assis sur l'avant de la chaise :
Veillez à laisser un espace suffisant entre votre dos et le dossier de la chaise

- 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

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

Sabrina.