

# EXERCICES POUR SE MAINTENIR EN FORME

## ASSOUPPLISSEMENT ET RENFORCEMENT

**PENSEZ A S'ETIRER A LA FIN!**

### **Assouplissement des épaules:**

Rotation dans les 2 sens 6X

Cercles de bras dans les 2 sens 6X

### **Assouplissement du dos:**

Dos rond, dos étiré en alternant 6X

Placer les mains sur les cuisses coudes ouverts

### **Assouplissement de la nuque :**

Auto agrandissement

1/2 cercle, flexion vers le haut et vers le bas, rotation droite/gauche 3X dans chaque sens

### **Assouplissement des genoux et des hanches:**

Cercles ou 1/2 cercles des genoux position semi-fléchie jambes serrées mains sur genoux 6X dans chaque sens

Flexion des genoux pieds parallèles 6X

Montée des genoux devant et latéralement 6X chaque côté

### **Renforcement des épaules/buste:**

1)Effectuer des cercles 8X dans chaque sens varier l'amplitude (bras tendus /côté)

2)Pompes debout face à un mur Flexion /extension des bras garder les coudes près du corps

Pieds parallèles largeur bassin, talons décollés, 10X 2 séries

### **Renforcement du dos:**

1)Rester en isométrie 10" en position "chandelier" en serrant les omoplates 3 séries

2)Mouvement de l'oiseau : fermer et ouvrir les bras sur côté position buste incliné en avant dos étiré jambes semi-fléchies (serrer le ventre) avec bouteilles d'eau ou non dans chaque main Expirer sur ouverture des bras

## **Renforcement bras (biceps/triceps) :**

1) Flexion/extension de l'avant-bras avec une bouteille dans chaque main

Les coudes serrés au buste 15X, 3 séries

2) Bras vers le haut, flexion vers arrière et extension vers le haut, coudes fixes, 1 seul bras à la fois 15X chaque 3 séries

## **Renforcement des cuisses/fessiers/mollets :**

1) Contre un mur "la chaise" 10" 3 séries fléchir à 90° selon ses possibilités

2) Faire un pas en avant et revenir au point de départ, former un angle droit avec la jambe avant 10X chaque jambe 2 séries

En appui 1 main au mur, décoller talon JD et placer pied G contre JD

3) Relever et baisser sans poser le talon de la JD 10X chaque jambe, 3 séries

4) Monter et baisser les bassin (en rétroversant le bassin et contracter abdos) lentement

## **Renforcement des abdos (transverse, obliques, grand droit) :**

**1) En statique :** allongé sur le dos pieds au sol parallèles largeur du bassin, mains contre cuisse

Résister contre la poussée des mains en expirant 5X chaque jambe 2 séries

2) Même chose avec 1 bras contre intérieur du genou opposé

et avec 1 bras contre extérieur du genou même côté

**3) En dynamique :** même position, mains placées sous la base occipitale

Relever Tête /épaules vers l'avant sans gonfler le ventre sur Expiration 10X 3 séries

4) Relever coude vers hanche opposée 10X chaque côté 3 séries

## **Etirements en position debout: 15" à 20"**

**Dos :** descendre le buste // sol mains au mur, pieds écartés largeur du bassin

**Cuisses :** ramener talon vers l'arrière en rétroversant le bassin

**Mollets:** pousser le talon dans le sol

**Epaules:** amener le bras vers le buste

**Triceps:** pousser le coude vers le bas

**Fessiers:** rapprocher le genou du buste

**Abdos :** Pousser les mains paumes vers le ciel, vers le haut