



Activités du 27 avril

2 circuits:

-Circuit 1: Fessiers - Cuisses

1 minute par exercice!

Faire 3 à 4 tours

Enchaînez les exercices comme proposé

Puis

-Circuit 2: Abdominaux

1 minute par exercice!

Faire 3 à 4 tours

Enchaînez les exercices comme proposé



- Circuit 1: Fessiers - Cuisses**
 - 1 minute par exercice!**
 - Faire 3 à 4 tours**
 - Enchainez les exercices comme proposé**

Exercice 1:

Squats ouverts (cuisses):

Dos droit et jambes tendues
Pieds écartés au-delà de largeur
d'épaules
Pieds ouverts
Regardez devant vous

Puis fléchissez les genoux en:
Ouvrant les genoux
Conservant la courbure lombaires
Les hanches au niveau des genoux
La poitrine bombée
Le poids sur les talons.

Enfin allongez le jambes

Soufflez en remontant



Exercice 2:

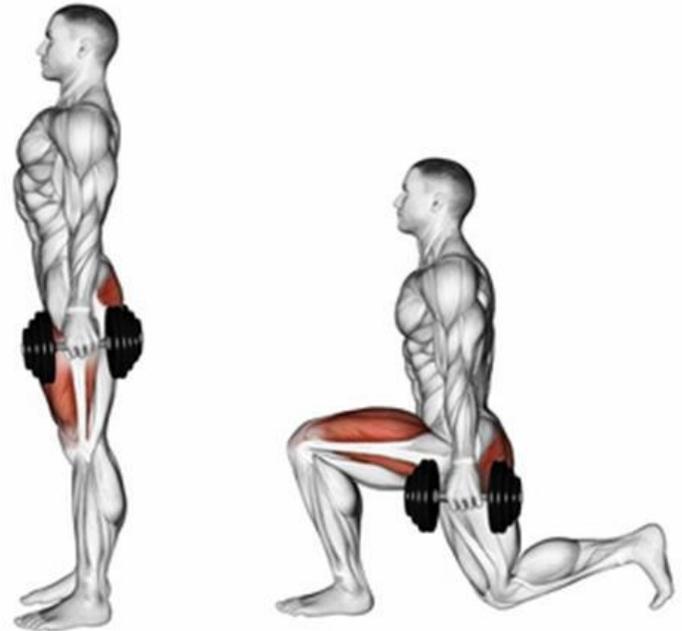
Fentes avant avec bouteilles (cuisses et fesses):

Jambes tendues
Regardez devant vous

Puis
Avancez un pied et fléchissez les
jambes
Angle 90° pour les deux genoux
Gardez le dos droit
Et remontez.

Enchaenez la totalité des répétitions
puis changez de jambe

Soufflez en remontant



Exercice 3:

Relevés de bassin (fessiers):

Allonger au sol, pieds au sol largeur de bassin, bras le long du corps.

Lever le bassin vers le plafond en contractant les fesses

Puis redescendre le bassin sans le poser au sol.

Et recommencer...

Soufflez lors de la contraction.



Exercice 4:

Fessiers:

En appui sur les genoux et les coudes
Regardez entre vos mains pour ne pas
tirer sur les cervicales
Allonger une jambe

Monter la jambe tendue dans le
prolongement du dos et redescendre
la jambe toujours allongée

Répéter cela le temps de l'exercice,
soit une minute puis changer de
jambe.

Soufflez en levant la jambe!



Puis

-Circuit 2: Abdominaux

1 minute par exercice!

Faire 3 à 4 tours

Enchainez les exercices comme proposé

Exercice 1:

Relevés de buste (abdominaux):

Allonger au sol, pieds au sol écartés largeur du bassin

Regardez le plafond!

Allez toucher les genoux avec les mains en soulevant les épaules

Puis redescendre

Soufflez un soulevant le buste



Exercice 2:

Gainage ventral (muscles profonds / ceinture abdominale):

Alignement tête/épaule/bassin
Bien gagner le ventre

Respirez lentement et régulièrement



Exercice 3:

Relevés de bassin (abdominaux):

Allonger sur le dos, les jambes à la verticale légèrement fléchies, bras le long du corps

Soulever les fesses vers le plafond et redescendre.

Soufflez en soulevant les fesses



Exercice 4:

Gainage Latéral droit (muscles profonds / ceinture abdominale):

Alignement tête/épaule/bassin/pieds
Bien gainer le ventre et les fesses
En appui sur le coude droit et le pied droit

Tenir une minute puis recommencer de l'autre côté

Respirez lentement et régulièrement



Exercice 5:

Obliques (abdominaux):

Jambes tendues
Mains derrière la nuque
Coudes écartés
Regardez le plafond

Puis rapprochez le coude et le
genou opposé et revenir à la
position initiale.

Alternez droit et gauche.

Soufflez lors de la contraction.



Exercice 6:

Revenir assis (abdominaux):

Allonger sur le dos, jambes tendues, bras allongés au dessus de la tête



Amener les bras à la verticale en faisant un demi cercle, contracter les abdos en enroulant le dos de sorte à vous redresser pour vous retrouver assis



Ne pas décoller les talons

Puis redescendre à la position allongée



Soufflez lors de la montée!

Rappel:

2 circuits:

-Circuit 1: Fessiers - Cuisses

1 minute par exercice!

Faire 3 à 4 tours

Enchaenez les exercices comme proposé

Puis

-Circuit 2: Abdominaux

1 minute par exercice!

Faire 3 à 4 tours

Enchaenez les exercices comme proposé

Pensez à bien vous étirer à la fin de chaque séance!!!!!!