

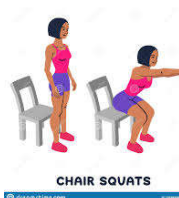
Séance chaise

Echauffement à choisir: vélo, course, marche, talons fesses, genoux poitrine, cercles de bras, croisé de bras, corde à sauter ... 5 minutes minimum

Sur tous les exercices il faut expirer en montant et inspirer en descendant.

1ère partie :

Squat:



Flexion de jambes, jbes écartées largeur bassin, talons toujours au sol, attention les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds, toucher la chaise à chaque descente

1 min grands mouvements + 1 min petits mouvements en touchant à chaque fois la chaise + 1 min de maintien en bas

Triceps :

Dips, flexions de bras, angle épaule reste fermé



30sec grands mouvements + 30 sec petits mouvements

Abdo/dos :



Maintenir cette position, dos bien droit en cherchant à ouvrir l'angle des épaules

1 min

Répéter 2 fois

2ème partie :

Abdo :



Gainage bras ou avant-bras, pieds sur chaise, si trop difficile tout au sol

1 min

Fessiers :

En position de gainage, ramener genou poitrine, puis tendre jambe dans l'axe du corps, toujours la même jambe



1 min/jbe

Répéter 2 fois

3ème partie :

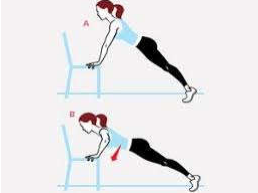
Ischio :



Fente avec un pied sur une chaise, bien écarté les jbes pour ne pas que le genou avt dépasse la pointe de pieds

2 min/jbe

Pectoraux :



Pompes avec mains sur chaise. Plus les pieds sont près de la chaise plus c'est simple, plus vous êtes en position de gainage plus c'est difficile. Bien écarté les mains et plier les coudes sur le côté sans creuser le dos

1 min

Répéter 2 fois

4ème partie :

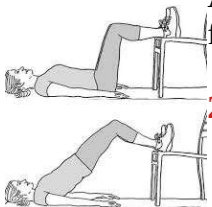
Abdo :



Crunch, relevé de buste, tête bien droite

3 min

Fessiers :



2 min

Allongé au sol avec les mollets sur la chaise, genoux à l'angle droit, décoller les fessiers et le dos vertèbre après vertèbre et non tout d'un coup

Abdo oblique :

Reprendre l'exercice de crunch mais monter bras vers genou opposé en gardant une main derrière la nuque et en changeant de côté à chaque fois

3 min

Répéter 2 fois

Etirements :

Maintenir les positions minimum 1 minute

Triceps :



Pectoraux :



Fessiers :



Cuisses :

