

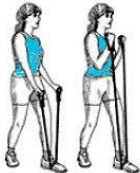
Séance élastiband

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 sauf pour le dos ou j'ai noté l'inverse ! On pense au périnée et au nombril !

1ère partie :

Biceps:



A faire avec un seul bras, une jambe devant l'autre, jambe devant légèrement fléchie, plier et tendre bras en gardant le coude près du corps.

Pieds dans le 1 et main dans le 8 ou 7

2 min/bras

Dos :



A faire avec un seul bras, une jambe devant l'autre, jambe devant légèrement fléchie, plier et tendre bras de haut en bas, en cherchant à resserrer les omoplates.

Pieds dans le 1 et main dans le 5

Inspirer en montant

2 min / bras

A faire 2 fois

2ème partie :

Fessiers :



Pieds dans 3 et 6

Sur les avant-bras de préférence, dos toujours bien droit, plier genou poitrine puis tendre jambe en contractant le fessier



2 min/jbe

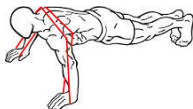
Abdo :

gainage sur bras ou avant-bras



1 min

Pectoraux :



Pompes avec ou sans élastique (1 et 8 dans les mains)

Sur les genoux ou sur les pieds, bras écartés plus que la largeur des épaules



1 min

A faire 2 fois

3ème partie :

Dos :



Rameur (sur la photo ce n'est pas le mm élastique donc pas besoin de croiser)

Pieds dans 4 et 5

Dos bien droit, le buste ne bouge pas, plier bras près du corps en resserrant les omoplates, inspirer en pliant.

2 min

Abdo:

Gainage

Bras fléchis près du corps, bas du dos rond, genoux plus ou moins fléchis



1 min

Abdo:

Obliques

relever de buste, allongé sur le dos, pieds décollés ou si mal au dos, pieds au sol, monter bras vers pieds opposé. Changer de côté à chaque fois.

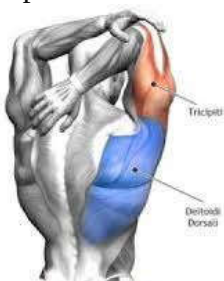
3 min

A faire 2 fois

Etirements :

Maintenir les positions minimum 1 minute

Triceps :



Pectoraux :



Dos :



Fessier :

