Fiche d'Exercices n°2

avec la Maison Intercommunale Sport Santé

Travail des abdominaux

Position de départ : assis sur une chaise sans toucher le dossier de la chaise, les 2 pieds au sol.

Mouvement : relevez une jambe et essayez d'aller toucher le genou levé avec le coude opposé en gardant le dos droit. Retournez à la position initiale. Changez de côté à chaque fois.

Respiration : soufflez quand vous allez toucher votre genou, inspirez quand vous revenez.

Nombre de répétitions : 12 répétitions, 3 fois.

Renforcement musculaire des cuisses

Position de départ : assis sur une chaise, les 2 pieds au sol en cas de besoin vous pouvez mettre un repose-pied sous vos pieds.

Mouvement : Tendez la jambe à l'horizontal en prenant soin de ne pas décoller la cuisse de la chaise et en redressant la pointe du pied vers vous. Tenez la position 10 secondes.

Respiration : respiration normale.

Nombre de répétitions : 10 secondes, 4 fois par jambes.

Renforcement des bras et pectoraux

Position de départ : debout, jambes écartées avec des poids dans les mains (ou petite bouteille d'eau), bras fléchis en angle droit, coudes à hauteur d'épaules.

Mouvement : resserrez les bras parallèlement face à vous en expirant. Répétez 10 fois.

Respiration : soufflez quand vous serrez les bras.

Nombre de répétitions : 10 répétitions, 3 fois.

→ Si l'exercice est trop difficile, vous pouvez le faire sans poids.

→ Si c'est trop facile, vous pouvez utiliser des poids plus lourds.

Travail des mollets

Position de départ : debout, à proximité d'un mur ou d'une chaise sur laquelle vous pourrez vous tenir.

Mouvement : montez sur la pointe des pieds, redescendez et recommencez.

Respiration : soufflez quand vous redescendez.

Nombre de répétitions : 15 répétitions, 3 fois.

→ Si cela est trop facile vous pouvez le faire sur un pied, ou sans vous tenir.