

Fiche d'Exercices n°3



Montées de genoux

Position de départ : debout, à proximité d'un mur.

Mouvement : montez un genou après l'autre.

Respiration : respiration normale.

Nombre de répétitions : 2 possibilités :

——→ 30 montées de genoux 2 fois.

——→ montez le plus de fois possible les genoux sur 30 secondes, 3 fois.

Si vous manquez d'équilibre vous pouvez mettre vos mains sur le mur



Travail des triceps

Position de départ : debout, les jambes écartées prenez le poids dans la main droite. Placez la main droite derrière la nuque. La main gauche se place sur la hanche et le bassin doit être en avant (rentrez les fesses).

Mouvement : tendez le bras droit, sans bouger le coude. Revenez à la position initiale. Inversez le mouvement, bouteille dans la main gauche.

Respiration : inspirez quand vous tendez le bras et expirez (soufflez) quand vous pliez le bras.

Nombre de répétitions : 15 répétitions de chaque côté, 2 fois.

Pour faciliter l'exercice vous pouvez le faire sans poids, si vous avez des soucis à l'épaule ne le faites pas.

Pour rendre l'exercice plus dur vous pouvez prendre un poids plus lourd.



Gainage

Position de départ : debout face à un mur, les jambes écartées largeur du bassin. Placez vos avant-bras sur le mur et reculez les pieds d'un pas.

Mouvement : restez dans la position, en vous gainant (rentrez le ventre, serrez les fesses) et en gardant un alignement tête, dos, fesses et jambes.

Respiration : respiration normale.

Nombre de répétitions : 20 secondes, 3 fois.

——→ Pour faciliter l'exercice faites-le sur 15 secondes ou rapprochez les pieds du mur.

——→ Pour rendre l'exercice plus dur vous pouvez reculer les pieds ou le faire au sol.



Equilibre

Exercice pour ceux qui arrivent à tenir sur un pied, les autres, travaillez l'équilibre sur un pied près d'un mur.

Mettez-vous sur un pied, une fois que vous êtes stable, essayez avec votre pied qui n'est pas au sol d'aller toucher devant vous, puis à droite, à gauche et derrière vous.

Essayez plusieurs fois sur chaque pied.

Si cela est trop facile vous pouvez essayer les yeux fermés, ou faites-le sur la pointe des pieds.

