

Fiche d'Exercices n°4



Renforcement musculaire des cuisses et adducteurs

Position de départ : assis sur une chaise, dos droit, pieds au sol. Avec un ballon (si vous avez) entre les genoux sinon vous pouvez mettre un coussin.

Mouvement : Expirez en pressant le ballon afin de rapprocher les genoux l'un de l'autre. Inspirez en revenant à la position initiale.

Nombre de répétitions : 15 répétitions, 3 fois.



Renforcement musculaire des bras, abdominaux, pectoraux

Position de départ : debout, les jambes écartées (prenez un poids dans les mains), et levez vos bras sur le côté, à la hauteur des épaules.

Mouvement : tenez la position, vous pouvez également faire des petits cercles avec vos bras.

Respiration : respiration normale.

Nombre de répétitions : 30 secondes, 3 fois.

———> Pour faciliter l'exercice vous pouvez le faire sans poids.

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



Pompes au mur

Position de départ : Tenez-vous face au mur, à distance d'une longueur de bras du mur. Pieds écartés dans l'alignement de vos épaules. Placez les mains à plat sur le mur, à la hauteur de vos épaules.

Mouvement : Gardez vos pieds fermement ancrés au sol. Fléchissez lentement vos coudes en gardant l'alignement du dos et des jambes. Une fois la tête rapprochée du mur, repoussez sur vos bras pour revenir à la position initiale.

Respiration : inspirez lors de la descente et soufflez lorsque vous revenez en position initiale.

Nombre de répétitions : 10 répétitions, 3 fois.

———> Vous pouvez faire plus de répétitions, et si vous n'avez pas de problème pour aller au sol vous pouvez également les faire au sol.

