


RENFORCEMENT MUSCULAIRE

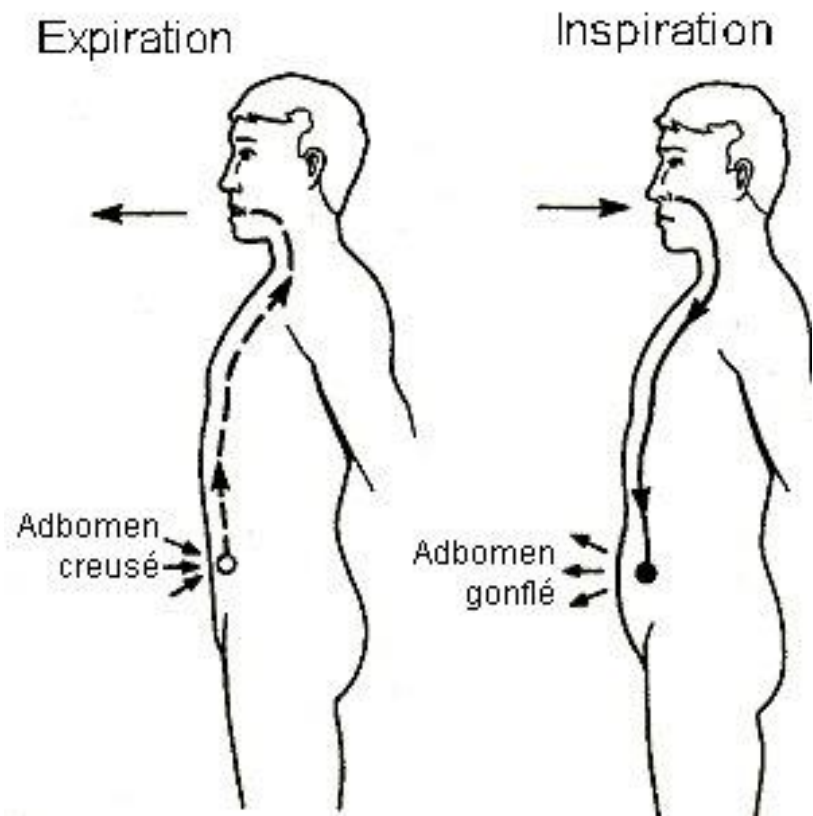


Pour chacun des exercices : 5 séries de 15 répétitions au minimum. Le temps de repos doit être adapter environ 30/45 pour maintenir une bonne intensité. La tension de l'élastique doit être jaugée en fonction du ressenti !

MATÉRIELS INDISPENSABLES

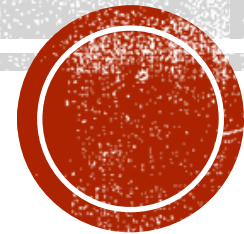


PENSEZ À RESPIRER (POUR CHAQUE MOUVEMENT)



MEMBRES SUPÉRIEURS

Travailler des 2 côtés (droite/gauche)





- Dos droit
- Serrer les omoplates
- Regard devant
- Jambes semi-fléchies

Tirage horizontale (Dorsaux)



- Dos droit
- Tirage coudes
- Ramener à l'abdomen





- Corps droit
- Elastique au niveau pelvien

Tirage verticale (Trapèzes)



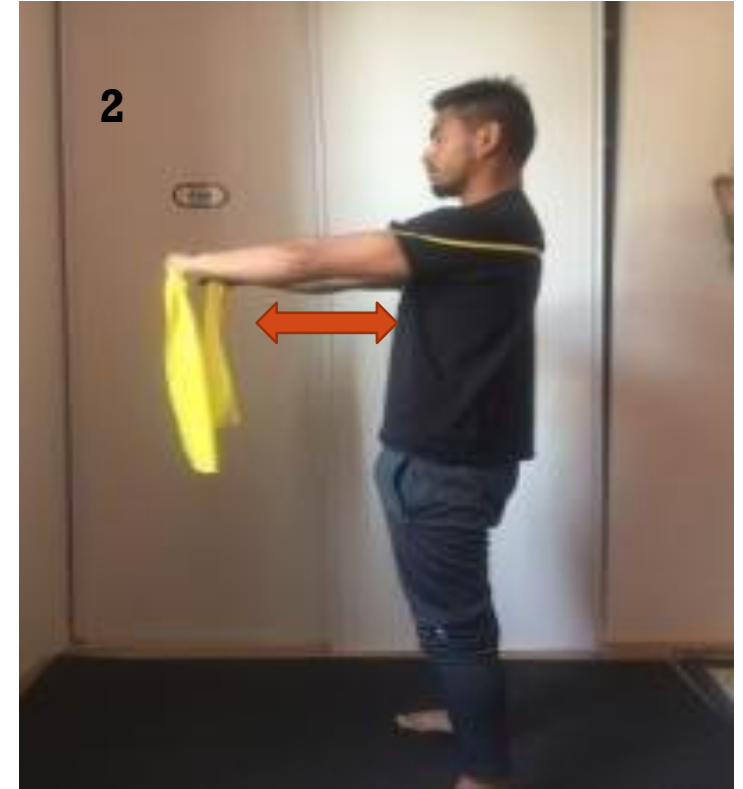
- Tirage vers le haut au niveau du visage
- Ouverture des coudes
- Hausser les épaules





- Bras devant soi à 90°
- Saisir l'élastique en pronation
- Élastique dans le dos

Développer élastique (Pectoraux)



- Pousser l'élastique vers l'avant (cf flèche)
- Revenir en position de départ





- Bras tendue à la verticale
- Dos droit
- Le regard loin devant

Exercices : biceps



- Tirer l'élastique à soi



MEMBRES INFÉRIEURS

Travailler des 2 côtés (droite/gauche)





Squat



- Position flexion à 90° ou plus
- Dos droit

- Poussée vers le haut
- Bras le long du corps





- Jambe vers l'avant en flexion
- Maintenir les élastiques au niveau des épaules

Fentes



- Fléchir la jambe avant
- Genou ne dépasse pas la pointe de pied
- Jambe arrière légèrement fléchie





- Position flexion à 90°
- Bras à hauteur d'épaules
- Dos droit

Jeté avec élastique



- Poussée vers le haut
- Bras et jambes tendus

