

DEROULEMENT DE SÉANCE

- Échauffez vous en amont, l'ensemble du corps
- Pensez à respirer pendant la réalisation des mouvements
- Hydratez vous tout au long de la séance
- Répétez l'ensemble des circuits 2 ou 3 x
- Chaque circuit contient 2 exercices, à répéter 3 x

MATERIEL

- 1 gourde
- 2 Chaise
- 1 Tabouret
- Des baskets

CIRCUIT N°1

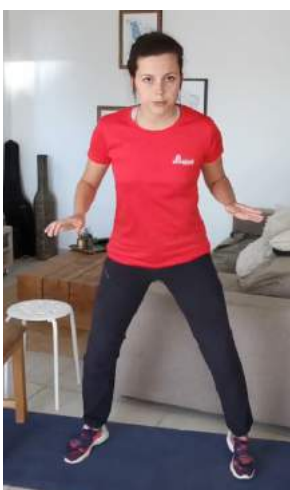


Exercice n°1 :

Levez le genou droit en même temps que le bras gauche, puis le genou gauche avec le bras droit.
Tout au long de l'exercice, engagez les abdominaux. Expirez quand vous levez un genou.

Vous pouvez intensifier l'exercice levant les bras puis, en touchant vos genoux avec les deux mains.

=> Répétez le mouvement 10x de chaque jambe



Exercice n°2:

Écartez vos pieds et basculez votre poids sur le pied droit puis sur le pied gauche en décollant le talon légèrement du sol. Répétez ce mouvement le plus vite possible

=> Répétez le mouvement 10sec

CIRCUIT N°2



Exercice n°1 :

Écartez vos pieds, orientez vos pointes de pieds vers l'extérieur, pliez légèrement vos genoux, tirez vos fesses vers l'arrière (vos genoux ne dépassent pas les pointes de pieds). Dans cette position, montez sur vos pointes de pieds, puis reposez vos talons au sol.

=> Répétez le mouvement 10x



Exercice n°2:

Écartez les chaises à la distance que vous souhaitez, face à face. Allez vous asseoir sur la chaise droite puis marchez jusqu'à la chaise gauche pour aller vous asseoir etc..

=> Répétez le mouvement 10x

CIRCUIT N°3



Exercice n°1:

Positionnez vos mains sur la chaise, genou à 90°C, puis pliez vos coudes en les orientant vers l'arrière, puis remontez. L'exercice est exigeant il peut être adapté pour soulager les épaules et les poignets. Pour le simplifier, positionnez un tabouret devant la chaise pour vous asseoir dessus.

=> Répétez le mouvement 10x



Exercice n°2:

Écartez les chaises à la distance que vous souhaitez. En pas chassés, touchez la chaise gauche puis la chaise droite. Pliez légèrement les genoux et engagez les abdominaux.

=> Répétez le mouvement 10x

*Je vous souhaite une belle journée. Étirez vous en fin de séance.
" J'ai décidé d'être heureux, c'est meilleur pour la santé"
Coralie*