

DEROULEMENT DE SÉANCE

- Échauffez vous en amont, l'ensemble du corps en insistant sur les membres inférieurs
- Pensez à respirer pendant la réalisation des mouvements
- Hydratez vous tout au long de la séance
- Répétez l'ensemble de la séance 3x

MATERIEL

- 1 gourde
- 1 Chaise
- 2 Lavettes
- Des baskets

EXERCICE N°1



Asseyez vous au bord de votre chaise. Positionnez vos pieds sur les lavettes. Tenez vous droit, engagez les abdominaux puis écartez les genoux de façon à ouvrir les hanches. Les articulations des chevilles, des genoux et des hanches doivent être toujours dans le même axe. Puis rapprochez vos pieds. Expirez lorsque vous ouvrez les hanches.

=> Répétez le mouvement 20x

EXERCICE N°2



Reprenez l'exercice n°1. Mais lors de l'écart vous devez vous lever et vous asseoir avant de resserrer les pieds. Puis avant d'écarter de nouveau, vous devez vous levez et vous asseoir. Veillez à tirer les fesses vers l'arrière lorsque vous vous asseyez de façon à pouvoir toujours voir vos pointes de pieds.

=> Répétez le mouvement 10x

EXERCICE N°3



Positionnez vous derrière votre chaise et posez vos mains sur le dossier. Vos pieds sur les lavettes, amenez votre pied gauche vers l'arrière puis ramenez le en position initiale. Faites la même chose avec le pied droit.

=> Répétez le mouvement 10x de chaque jambe



Vous pouvez intensifier le mouvement en effectuant une fente complète. Veillez à ce que le genou avant ne dépasse pas cette pointe de pied.

EXERCICE N°4



Asseyez vous au bord de votre chaise. Positionnez vos pieds sur les lavettes. Tenez vous droit, engagez les abdominaux puis avancez le pied droit puis le pied gauche en alternance 20x, intensifiez le mouvement en augmentant la fréquence d'exécution.



Puis positionnez vos pieds en position initiale et levez votre genou gauche puis le droit en alternance 20X .

Pour complexifier l'exercice vous pouvez effectuer les mouvements en simultané (jambe gauche et droite en même temps)

=> Répétez le circuit 3 X

EXERCICE N°5



Positionnez vous sur le ventre, sur votre tapis. Veillez à laisser les jambes et votre bassin hors du tapis. Positionnez vos pointes de pied sur les lavettes. Écartez les jambes puis revenez en position de départ. Pensez à maintenir les muscles de vos jambes contractés.



=> Répétez le mouvement 20x



Vous pouvez intensifier le mouvement en alternant avec le mouvement ci dessus-dans un premier temps puis sans toucher les lavettes dans une second temps. Maintenez les jambes tendues.

*Je vous souhaite une belle journée. Étirez vous en fin de séance.
" Chaque fois qu'on se promène dans la nature, on reçoit beaucoup plus que l'on cherche"
Coralie*