

DEROULEMENT DE SÉANCE

- Échauffez vous en amont, l'ensemble du corps en insistant sur les membres supérieurs
- 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
- 1 poids d'1kg (1 gourde ou autre)

EXERCICE N°1



Position initiale



1



2



3

Positionnez vous derrière votre chaise et posez vos mains sur le dossier. Vos pieds sont dans l'alignement de vos hanches, vos genoux sont légèrement déverrouillés et vos abdominaux sont engagés. Expirez lorsque vous réalisez le mouvement.

- 1 - Levez le bras droit, revenez en position initiale puis levez le bras gauche.
- 2 - Tirez le coude droit vers l'arrière, revenez en position initiale, puis tirez le coude gauche.
- 3 - Emmenez votre bras droit tendu à droite, revenez en position initiale, puis emmenez votre bras gauche à gauche.

=> Répétez chaque mouvement 20x

Répétez les 3 mouvements, mais cette fois les bras effectuent les mouvements de façon simultanée. C'est à dire en même temps.

=> Répétez chaque mouvement 20x

EXERCICE N°2



Asseyez vous sur une chaise, pieds dans l'axe du bassin, vos genoux à 90°. Inclinez votre buste vers l'avant, engagez les abdominaux. Positionnez vos bras tendus vers le bas. En expirant venez aligner vos poignets avec vos épaules. Votre dos reste droit.

Pour intensifier le mouvement vous pouvez tenir votre poids de 1kg.

=> Répétez le mouvement 20x

EXERCICE N°3



Placez votre chaise contre un mur

Positionnez vous derrière votre chaise et posez vos mains sur le dossier. Vos pieds sont dans l'alignement de vos hanches, vos genoux sont légèrement déverrouillés et vos abdominaux sont engagés.

Pliez vos coudes vers l'arrière, de façon à incliner l'ensemble du corps qui reste parfaitement aligné. Maintenez la position 3sec puis expirez lorsque vous revenez en position initiale.

Pour simplifier le mouvement, vous pouvez simplement déverrouiller les coudes.

=> Répétez chaque mouvement 10x

EXERCICE N°4



Positionnez vos pieds largeur d'épaules, déverrouillez vos genoux, engagez vos abdominaux. Levez les coudes jusqu'à la ligne d'épaules en maintenant votre poids de 1 kg avec les mains.

Pour intensifier le mouvement augmenter le poids.

=> Répétez le mouvement 20x

EXERCICE N°5



Positionnez vos pieds largeur d'épaules, déverrouillez vos genoux. Positionnez vos mains sur votre ventre.

Le but de cet exercice est de renforcer les muscles profond et le diaphragme.

Inspirez de l'air par votre nez et gonflez votre ventre. Lors de l'expiration soufflez l'air par votre bouche en rentrant votre ventre, imaginez vouloir emmener votre nombril vers votre colonne vertébrale. Imaginez ensuite vouloir remonter l'ensemble de vos muscles profond vers le diaphragme (vers le haut). Bloquez votre respiration 4 sec. Puis inspirez de nouveau en gonflant votre ventre.

=> Répétez le mouvement 10x

*Je vous souhaite une belle journée. Étirez vous en fin de séance.
" Prenez soin de vous!"
Coralie*