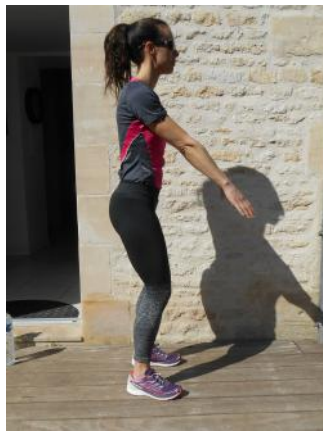




Les 5 exercices de la semaine

Tous les jours, du lundi au vendredi, réalisez l'ensemble de ces exercices:

Pour vos jambes (et votre cardio!): Des Squats



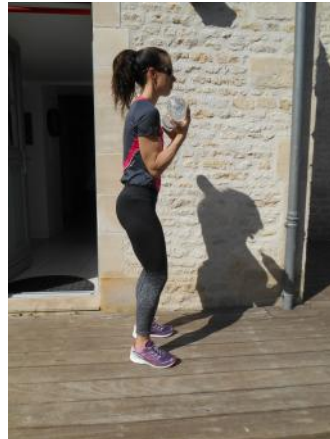
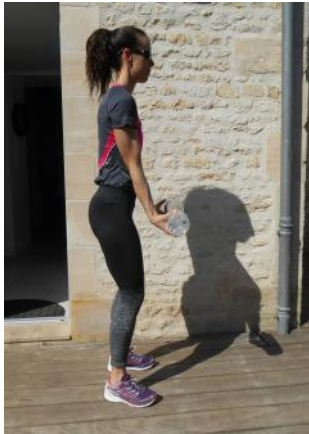
Commencez par vérifier que vos pieds soient écartés largeur bassin et pendant la réalisation de cet exercice gardez le dos droit et vérifiez que vos genoux ne passent pas à l'avant de vos orteils.

Placez votre respiration en expirant sur les extensions de jambes (poussées).

Série: 5 à 10 répétitions de 5 squats

Pour vos bras:

Vos biceps avec des bouteilles d'eau!



Commencez les bras tendus vers le bas, coudes placés le long des côtes et ramener les bouteilles au niveau des épaules, en gardant les coudes fixés au niveau de la poitrine.

Placez votre respiration en expirant sur les élévations.

Série (en fonction des bouteilles !): 2 à 4 répétitions de 20 à 30 élévations.

Et vos triceps toujours avec une bouteille!



Commencez le bras tendu vers le haut, coude placé au niveau de votre oreille et ramenez la main derrière la tête en gardant le coude fixe.

Placez votre respiration en expirant sur les extensions! (tendre le bras)

Série (en fonction des bouteilles!): 2 à 4 répétitions de 10 à 15 extensions.

Pour vos abdominaux:



Placez vous allongé(e) sur le dos, en appui sur les coudes, réalisez alternativement des extensions de jambes à l'horizontal.

Attention vous ne devez pas ressentir de douleurs en bas du dos, si cela est le cas placez vos mains ou un coussin sous votre coccyx. Si ces préconisations n'atténuent pas cette sensation, n'insistez pas et passez à l'étape suivante.

Réalisez l'exercice sur une période de 30 secondes puis recommencez de 2 à 6 fois.

Pour vos dorsaux:



Placez vous allongé(e) sur le ventre, bras en croix, paumes de mains orientées vers le sol et soulevez les bras.

Série: 2 à 4 répétitions de 20 à 30 élévations.

Félicitations à vous, vous avez terminé cette séance de gym.

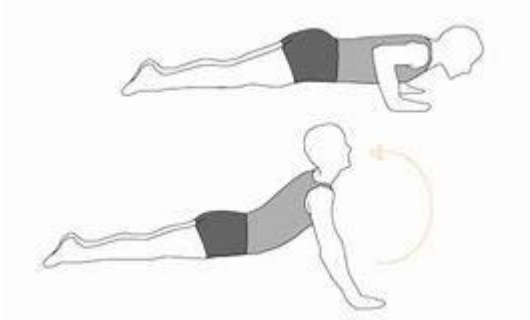
Maintenant pensez à vous étirer!

Voici quelques exemples:

Pour les membres inférieurs



Pour le tronc



Pour les membres supérieurs et la poitrine

