## ***-SÉANCE REMISE EN FORME-***

## 

## 

## ***CONSEILS:***

## 

*1. Les exercices sont à effectués à la maison.*

*2. Dix minutes par jour suffisent pour garder la forme.*

*3. Dans l’idéal, il faut se placer devant un miroir pour vérifier ses mouvements.*

*4. Lors des exercices de gym, la respiration est essentielle : on inspire sur l’effort et on expire sur le relâchement.*

*5. Il faut également garder à l’esprit qu’il faut un temps de récupération supérieur au temps d’exercice.*

*6. L’échauffement et l’hydratation sont indispensables !!!*

***EXERCICES DE GYM:***

1. ***Renforcement des muscles du dos:***

*. Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies.*

*. Ramener le genou droit sur la poitrine et tirer jusqu’à faire entrer en contact la cuisse avec l’abdomen (si besoin en s’aidant des mains)*

*. Faire la même chose du côté gauche.*

*. Resté 20 à 30 s. en position et répéter l’exercice 2 à 5 fois.*

***B. Renforcement des muscles fessiers:***

*. Allongez-vous au sol, sur le côté, jambe au sol fléchie, l’autre jambe tendue.*

*. Décollé la jambe, la pointe du pied tournée vers l’intérieur.*

*. Levé à petite amplitude en sentant bien sa hanche.*

*. Faire 2 à 5 séries de 10 à 15 répétitions.*

***C. Renforcement des muscles pectoraux:***

*. Allongé sur le dos, prenez deux petites haltères (à défaut deux bouteilles d’eau)*

*. Écarté les bras puis resserré en contractant sous la poitrine.*

*. L’inspiration se fait à la descente, l’expiration à la montée.*

*. Faire 2 à 5 séries de 10 à 15 répétitions.*

***D. renforcement des épaules:***

*. Allongé, saisir une haltère légère(ou bouteille d’eau) entre les mains*

*. Tendre les bras derrière la tête le plus loin possible, en ouvrant la cage thoracique puis ramenez l’haltère en contractant les abdominaux.*

*. Faire 2 à 5 séries de 10 à 15 répétitions (en douceur)*

***Bonne séance et l’important est de pratiquer une activité sportive régulière pour avoir des bienfaits sur corps mais également pour le moral...***