

Notes :

1 Assis à debout



Séries: 1 à 3 Réps: 8 à 15

Avancez vos fesses au bord de la chaise.

Reculez vos pieds légèrement en arrière des genoux.

Penchez-vous vers l'avant.

Poussez avec vos mains pour vous lever.

2 Push-up au mur



Séries: 1 à 3 Réps: 8 à 15

Tenez-vous à une distance de bras du mur. Augmentez la distance pour augmenter la difficulté de l'exercice.

Placez les mains au mur.

Fléchissez les bras puis amenez le tronc vers l'avant en contrôle.

Ensuite, déployez les bras pour vous repousser du mur et revenir à la position debout.

Gardez le corps dans une ligne droite.

Évitez que votre bas du dos ne se creuse en engageant les abdominaux légèrement et en contractant les fessiers.

3 Extension hanches (couché)



Séries: 1 à 3 Réps: 8 à 15

Couchez-vous sur le dos avec les genoux pliés.

Soulevez les fesses du lit aussi haut que possible, puis redescendez-les lentement.

4 Abduction des hanches



Séries: 1 à 3 Réps: 8 à 15

Assoyez-vous, le dos droit et les pieds à plat au sol. Écartez les cuisses de chaque côté de la chaise, puis ramenez-les au centre. Répétez.

5 Flexion de la hanche sur chaise



Séries: 1 à 3 Réps: 8 à 15

Assoyez-vous sur une chaise. Puis, marchez sur place en soulevant les bras et les jambes le plus haut possible d'une façon rythmée. Réalisez le nombre de pas indiqués et revenez à la position de départ. Répétez toute la séquence.

6 Planche sur table/comptoir



Séries: 1 à 3 Réps: 10 à 30 sec

Placez les mains sur une surface surélevée comme une table ou comptoir et les pieds derrière afin de maintenir votre corps dans une ligne droite. Serrez les fessiers et n'arquez pas le bas du dos. Gardez votre corps en ligne droite de vos pieds jusqu'à votre tête. Maintenez la position.

7 Étirement actif des pectoraux (mur)



Séries: 1 à 3 Réps: 8 à 15

Tenez-vous le dos au mur, les bras à la hauteur des épaules, les coudes fléchis 90 ° et les paumes l'une en face de l'autre.

Inspirez, puis activez votre ceinture abdominale et rentrez le menton en gardant votre tête et votre colonne en contact avec le mur tout au long de l'exercice.

Serrez les omoplates ensemble vers le bas, puis reculez vos bras vers le mur aussi loin que possible.

Pour intensifier l'étirement, tentez d'amener votre bras et votre avant-bras contre le mur, sans déplacer la colonne vertébrale.

Expirez, ramenez vos bras ensemble en avant ; puis répétez l'exercice.