

Les exercices isométriques

Faire chaque exercice pendant 10 secondes en retenant sa respiration.

Faits chaque matin au saut du lit, c'est une excellente mise en forme pour la journée...



- Les mains à la hauteur de la poitrine, les paumes serrées, l'une contre l'autre, les doigts dirigés vers le haut.

Presser les mains l'une contre l'autre, aussi fort que possible



- Les mains à la hauteur de la ceinture. Les enfermer l'une dans l'autre (comme une poignée de mains)

Les serrer l'une contre l'autre aussi fort que possible.



- Les bras tombants le long du corps, paumes des mains tournées vers l'avant.

Serrer fortement le poing et lever lentement les bras vers l'avant (en retenant, comme si vous portiez une lourde charge) jusqu'à la hauteur des épaules.



- Comme l'exercice n° 3, *mais latéralement, jusqu'à la hauteur des épaules.*



- Les bras tendus latéralement à la hauteur des épaules.

Pousser les bras vers l'arrière aussi loin que possible en cambrant le dos.

Traction complète des bras vers l'arrière.



- Les bras tendus vers le haut.

Essayer de toucher un objet imaginaire au-dessus de soi, avec le bout des doigts.

Traction complète du corps, sur la pointe des pieds.



- Les bras tendus horizontalement vers l'avant.

Essayer de toucher un objet imaginaire devant soi.

Tension complète des bras.



- Les bras tombant le long du corps. Se placer latéralement contre un mur, le dos de la main appuyé contre le mur.

Pousser contre le mur aussi fort que possible. Répéter l'exercice avec l'autre main.



- Bras droit tendu latéralement, à la hauteur de l'épaule.

Poing fermé, appuyer aussi fort que possible contre le mur.

Répéter l'exercice avec l'autre main.

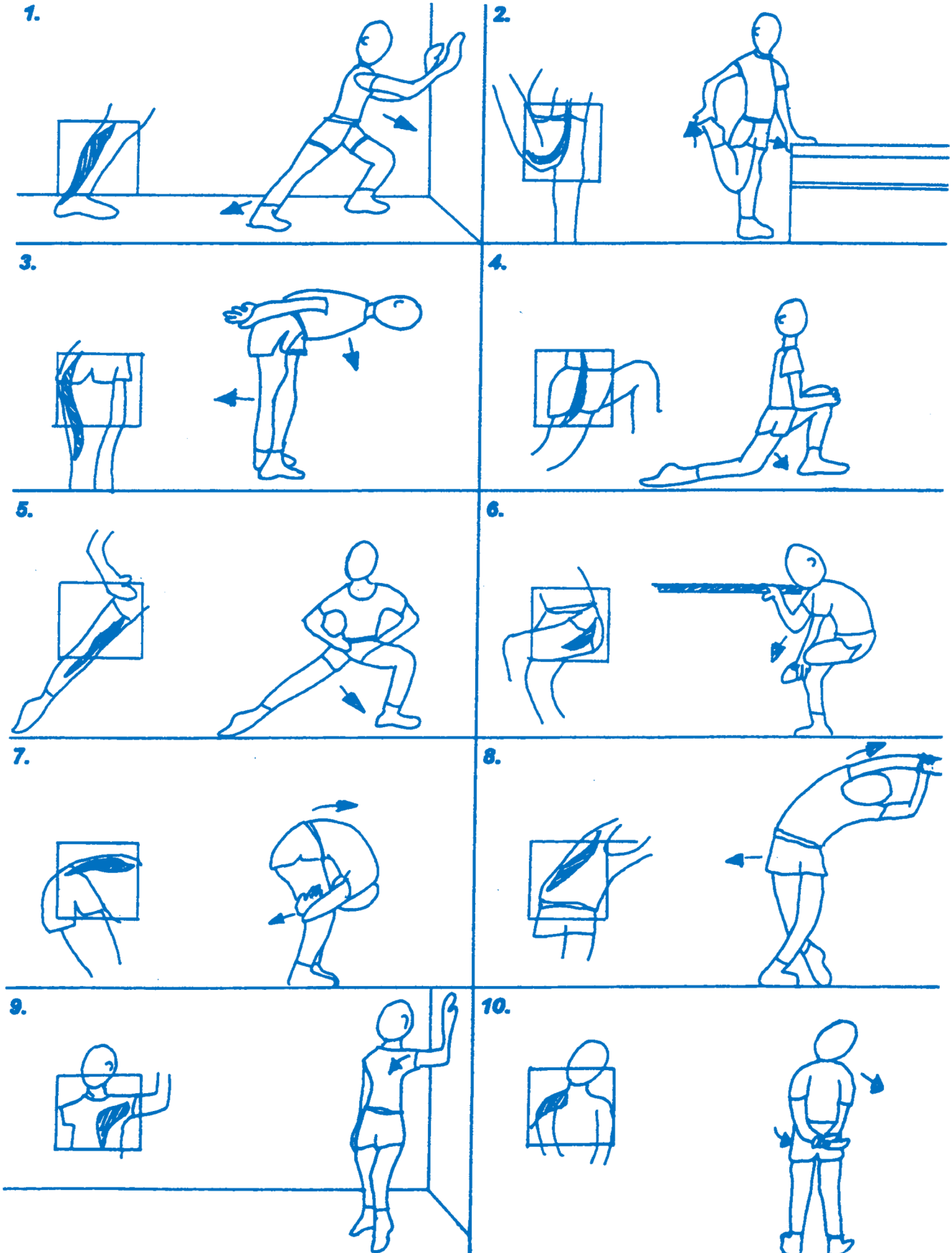


- Les mains sur les hanches, jambes légèrement écartées.

Tendre toute la musculature du corps (jambes, bras, épaules, ventre etc...)

La détente musculaire ou Stretching

Répéter chaque mouvement plusieurs fois en une minute.



ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE

Chaque exercice 10 répétitions, sans forcer

PIEDS

Mouvement de rotation des pieds

GENOUX

Mouvement de rotation des genoux – sans forcer – droite & gauche

BASSIN

Mouvement de rotation du bassin – droite et gauche.

BRAS

Bras placés à l'horizontale, les poings à hauteur de la poitrine. Le mvt se fait à partir des épaules, vers l'avant. Les bras restent en position.

EPAULES

Rotation circulaire des épaules : bras à l'horizontal, haussez les épaules vers l'arrière, puis vers l'avant, descendez ensuite vers l'arrière puis revenir en position initiale.

MAIN

Mouvement de rotation des mains.

TETE

Penchez la tête à droite, puis à gauche, en avant puis en arrière

CARDIO

Course sur place, en levant bien les jambes, progressif.
(course sur place intensive pendant 20 sec.).

Tire au-dessus de la tête et résiste !



Ces exercices contribuent au renforcement des bras et du tronc

Flexion des bras

