

Exercices Gym douce

Renforcement musculaire des membres inférieurs (quadriceps, ischio-jambiers, mollets)

Ex 1 : 6 répétitions par jambe, 3 fois



Pieds largeur de bassin, monter le genou droit à 90°, tendre la jambe, pointes de pied ramenés vers soi, maintenir 3 secondes, fléchir la jambe, et enfin baisser le genou pour reposer le pied au sol.

Ex 2 : 3 fois 10 répétitions



Monter sur les pointes de pieds, se grandir, rentrer le ventre, serrer les fesses. Puis redescendre et recommencer.

Ex 3 : 5 fois 6 répétitions



Pieds largeur de bassin, fléchir les genoux, bras tendus en avant. Descendre en position assise, les talons restent en contact avec le sol. Et remonter en position de départ, jambes tendues.

Renforcement musculaire des membres supérieurs (biceps, triceps, trapèze, deltoïde)

Ex 4 : 5 fois 6 répétitions



Tenir un objet bras tendus devant soi. Fléchir les bras pour ramener l'objet contre le torse, les coudes bien hauts et écartés. Revenir en position de départ.

Ex 5 : 5 fois 6 répétitions



Tenir un objet bras tendus derrière soi. Remonter l'objet le long du dos, bras fléchis, coudes écartés et relevés. Revenir en position de départ.

Ex 6 : 3 fois 6 répétitions



Tenir un objet bras tendus contre les cuisses. Monter bras tendus jusqu'au dessus de la tête. Puis redescendre bras tendus en position de départ.