

ATELIER DE REMISE EN FORME



Votre remise en forme à la maison



Matériel : - un tapis

- une paire d'altères de 0.5 ou 1Kg (astuce remplir des bouteilles d'eau de 0.50 ou 1L)
- une musique entraînante pour le renforcement
- une musique douce pour le stretching

A faire 1 à 3 fois / semaine

Vous pouvez faire évoluer vos exercices en augmentant le nombre de séries ou la durée, sans altère ou avec altères à 0.5 ou 1 kg

Echauffement : il est important de préparer le corps

- Faites des cercles avec votre tête dans les deux sens (opposez l'épaule de la tête et en arrière, allongez la nuque).
- Faites des ronds avec les épaules, en amplifiant la grandeur.
- Pliez les genoux, un pied sur les orteils et alternez les pieds en gardant les genoux pliés.

4 cercles pour chaque sens.

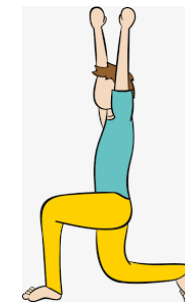
Renforcement : pour tonifier et fortifier votre corps.

-**Squat** : debout jambes écartées de la largeur des épaules, descendez jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol, veillez à ce que vos genoux ne dépassent pas la pointe des pieds. Vous devez sentir le poids de votre corps sur les talons. Gardez le dos droit vers le haut.

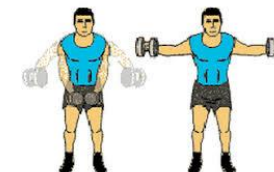


3x8 mouvements sur le dernier de chaque série gardez la position squat.

-**Fente** : Debout, les pieds écartés environ à la largeur du bassin, le dos bien droit, mains sur les hanches ou le long du corps. Faites un pas en avant avec le pied gauche, plus fléchissez les deux jambes jusqu'à ce que les genoux forment un angle droit. Le genou de devant ne dépasse pas la pointe de pied, le pied de derrière est sur la demi-pointe. Remontez. 3x8 mouvements pour chaque jambe.



-**Oiseau** : debout, le dos incliné en avant et bien droit. Fléchissez les coudes, poignets devant la poitrine (altère dans chaque main). Ouvrez les bras par les coudes jusqu'à aligner les coudes aux épaules. Et refermez.



3x8 mouvements.

-Biceps : debout, coudes serrés à la taille, altère dans chaque main. Montez l'avant du bras et retenez la descente.

3x8 mouvements.

-Triceps : les mains jointes avec les altères au-dessus de la tête, les coudes serrés. Fléchissez les coudes et remontez les mains, veillez à ce qu'il n'y ait que les avant-bras de mobile. Tenez votre dos droit.

3x8 mouvements.

-Abdos : allongé sur le tapis, sur le dos, jambes fléchies. Les mains derrière la nuque uniquement pour la soutenir. Relevez le haut du buste jusqu'à décoller les omoplates du sol.

3x8 mouvements.

-Fessiers : à genoux et sur les coudes, gardez bien votre ventre bien tenu. Montez le pied jusqu'à ce que le genou monte au niveau de votre bassin et redescendez. Vous pouvez également faire le même mouvement sur le côté.

3x8 mouvements chaque jambe (et pour chaque orientation).

-Gainage : sur les genoux ou sur la pointe de pieds et sur les coudes, élevez le bassin afin d'aligner tronc/bassin/jambes. Rentrez bien votre ventre pour soutenir votre dos. Maintenez la position au moins 30 secondes.



Stretching : pour garder une bonne mobilité corporelle. Gardez une respiration nature et relâchez les tensions pour assouplir les muscles.

-Quadriceps : Allongé sur le ventre, une main sur le front, l'autre tient le pied pour le maintenir à la fesse, poussez le bassin dans le sol. Idem de l'autre jambe. Restez au moins 30 secondes par jambe.

-Position du chevalier : sur un genou, le pied au sol plus en avant et amenez le bassin vers l'avant en gardant le dos droit. Restez au moins 30 secondes par jambe.



-Fessiers : assis une jambe tendue devant, l'autre pliée croisée au-dessus. Avec le bras opposé à la jambe pliée, entourez le genou. Le regard est sur l'épaule et le dos droit. Restez au moins 30 secondes par jambe.



-Dos et cou : assis, les jambes fléchies devant vous, penchez la tête d'un côté, mettez la main pour amener la tête plus loin et abaissez bien l'épaule opposée. Faites de même de l'autre côté. La tête en avant tenez vos mains derrière les genoux et arrondissez le dos.

So Fit Forme

Vous remercie et vous souhaite une bonne remise forme

Renforcement Musculaire, Ballet'Fitness, Pilates...

Contactez-nous au 06 21 38 87 85

Retrouvez toutes ces informations sur www.sofitforme.site.fr