

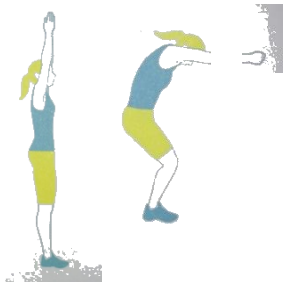
ASSOCIATION SO FIT FORME

CUISSES ABDOS FESSIERS

Il vous faut une musique dynamique, un tapis, un ballon (vous pouvez faire sans) une chaise pour les étirements.

ECHAUFFEMENT :

Enroulement des épaules : *Enroulez les épaules dans les deux sens, vers l'avant puis vers l'arrière.*

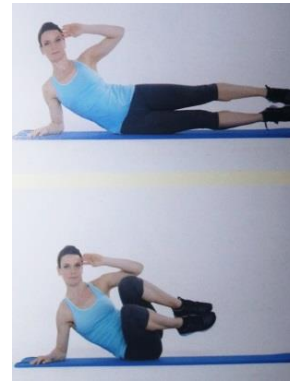


Auto-grandissement et Mobilisation du dos : *Montez les bras de face en vous étirant au maximum, fléchissez les jambes, inclinez-vous à droite, arrondissez le dos en avant et finissez en inclinant à gauche.*

Monté de genoux : *Marchez en montant les genoux vers la poitrine.*

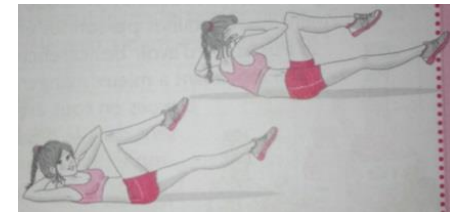


EXERCICES :

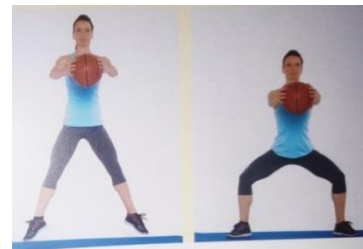


ABDOS: allongez-vous sur le côté, en appuis sur l'avant-bras, le coude aligné sous l'épaule, les jambes étendues l'une sur l'autre, en les soulevant légèrement. Repliez le deux jambes vers la poitrine et retendez-les sans les poser. 3 x 8 de chaque côté (vous pouvez alterner les deux côtés).

ABDOS BICYCLETTE : Allongez, les mains derrière la tête, les coudes ouverts, fléchissez vos jambes à 90°. Relevez le haut du buste, ramenez le genou droit et l'épaule gauche en opposition puis inversez la position. Droit et Gauche = 1 répétition, 3x8 répétitions.



SQUAT SAUTE LARGE : Placez vos pieds bien large (quand vous pliez les genoux sont juste au-dessus de vos chevilles), avec ou sans ballon les bras tendu devant vous, gardez le dos droit. Sautez en tendant les jambes au maximum et pliez en descendant le bassin jusqu'au niveau des genoux (pas plus bas), faites attention à bien tenir vos genoux vers les côté (alignez l'ouverture du bassin avec les genoux et les chevilles). 3x 8 répétitions.



PONT SUR UNE JAMBE : Allongez sur le dos, les genoux fléchis, les pieds à plats au sol légèrement écartés, les bras le long du corps. Levez une jambe vers le haut (entre 45 et 90° du sol), décollez le bassin en poussant sur vos pieds (attention gardez la colonne vertébrale aligné, ne poussez pas vos côtes vers le haut) et reposez. 3x8 sur une jambe et 3x8 sur l'autre jambe (vous pouvez alterner entre chaque série).



FESSIERS : à genoux et sur les avant-bras de préférence, gardez votre ventre bien tenu. Montez la jambe jusqu'à aligner le genou avec votre bassin et redescendez. Vous pouvez également faire le même mouvement en montant le genou sur le côté.

3x8 mouvements chaque jambe.

GAINAGE GRIMPEUR : En position planche sur les mains ou sur les coudes (de préférence) et sur les pieds, alignez votre tête, la colonne vertébrale, le bassin et les pieds. Maintenez votre nombril vers le dos (ne laissez pas votre dos se cambrer). Ramenez un genou vers votre épaule et reposez votre pied pour faire l'autre jambe. Le reste du corps ne doit pas bouger. Droit et gauche = 1 répétition, 3x8 répétitions.



ETIREMENTS :

Etirement des triceps et buste : *Asseyez-vous sur une chaise, agrandissez-vous et passez une main sur le haut du dos en poussant le coude vers bas, inclinez-vous, faites l'autre côté.*



Etirement psoas : *un genou au sol, l'autre pied bien en avant, plié et les mains sur une chaise, poussez le bassin en avant.*



Etirement quadriceps debout : *Debout une main sur la chaise et une jambe fléchie, reculez le genou loin derrière et le bassin vers l'avant.*



Etirement dos cuisse : *Posez les mains sur la chaise, reculez les fesses bien arrière et les bras loin devant. Tendez les jambes.*

Allez au travail...

Cours sur Vergèze et Aimargues

Nous proposons également des stages.

Pour plus de renseignement :

Site internet : www.sofitforme.sitew.fr

Mail : sofitforme@free.fr

Téléphone : 06 21 38 87 85

