

LA PLEINE FORME AU QUOTIDIEN

Six exercices efficaces en 8 minutes seulement !

1 MIN.



— POUR LES CUISSES —

LA CHAISE

Position assise, se relever et revenir à la position initiale.

- Conserver le dos droit
- Les jambes sont tendues et non verrouillées
- Contracter les abdominaux

2

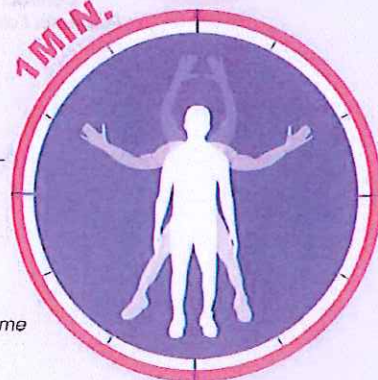
— POUR LE DOS, LE BUSTE ET LES BRAS —

LE GAINAGE FRONTAL

Position allongée, se maintenir sur les coudes et sur la pointe des pieds.

- Conserver le dos droit
- Contracter les fessiers
- Descendre les épaules vers la taille
- Contracter les abdominaux

1 MIN.



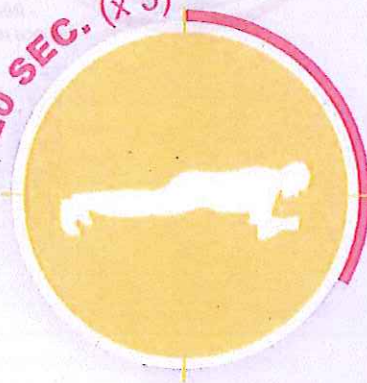
— POUR S'ÉCHAUFFER —

LE PANTIN

Position bras tendus à l'horizontal, jambes écartées, serrer les jambes en claquant des mains.

- Faire ces mouvements en accélérant le rythme progressivement
- Conserver le dos droit
- Contracter les fessiers

20 SEC. (x 3)



2 MIN.



**POUR LES BRAS ET LES PECTORAUX
LES POMPES**

Les mains sont posées au sol, largement écartées, descendre le buste jusqu'à frôler le sol avec la tête puis remonter.

- *Inspirer lors de la descente et expirer lors de la remontée*

- *Contracter les abdominaux*

- *Respecter l'alignement tête / épaules / bassin / jambes*

4

2 MIN.



POUR LES FESSIERS

LES FENTES ARRIÈRE ALTERNÉES

Départ pieds parallèles à la largeur des épaules, réaliser des fentes arrière avec une flexion des genoux à 90°.

- *Garder le genou au-dessus de la cheville*

5

1 MIN.



POUR LES ABDOMINAUX

LES ABDOMINAUX TRADITIONNELS

Position allongée sur le dos, pieds au sol, tendre les bras, soulever les épaules, les mains viennent toucher le dessus du genou.

- *Réaliser l'exercice le plus lentement possible*

- *Ne pas reposer les épaules ni la tête au sol*

6

— 8 MINUTES TOP CHRONO !

POUR PLUS DE RESULTATS ...

Cette pratique quotidienne doit être associée à une sollicitation physique d'endurance d'une vingtaine de minutes au moins deux fois par semaine.

N'hésitez pas à vous rapprocher de vos moniteurs EPMS.

