

Renforcement Musculaire Adapté

PUBLICS : Débutant de 7 à 99 ans



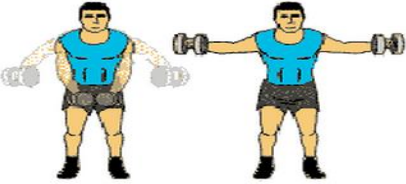
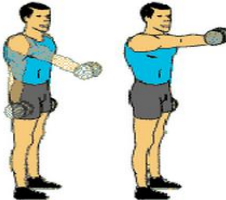
DURÉE : 1 heure.



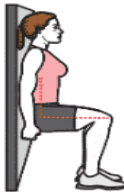
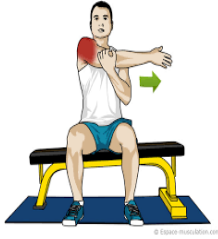

MATÉRIEL :

- Bouteilles d'eaux : 50 cl, 1 l ou 1.5 l selon le niveau des pratiquants.
- Chaises.

OBLIGATION : S'hydrater régulièrement.



<p>Echauffement</p>	<p>10 min</p>	<p>Echauffement articulaire : rotation chevilles -montée de mouvement circulaire bassin- rotation poignet coude épaule - oui non pour la nuque- marche sur place en montant les genoux, talon fesses, pas chassés</p>	
<p>Biceps</p>	<p>3 à 5 séries de 10 pompes Récupération 1' entre chaque série</p>	<p>Pompe contre le mur : Debout tendez vos bras à hauteur de votre cou et fléchissez vos coudes en ramenant votre poitrine vers le mur</p>	
<p>Epaules (Deltoïdes + trapèzes)</p>	<p>3 à 5 séries de 10 levées Récupération 1' entre chaque série</p>	<p>Levée de bouteille d'eau latéral : Tenir une bouteille d'eau dans chaque main pieds légèrement écartés. Elever les bras jusqu'à l'horizontal, coudes un peu fléchis et revenir à la position de départ.</p>	
<p>Epaules (Deltoïdes + Grand pectoral)</p>	<p>3 à 5 séries de 10 levées Récupération 1' entre chaque série</p>	<p>Levée de bouteille d'eau en avant : Tenir une bouteille d'eau dans chaque main pieds légèrement écartés. Inspirer et effectuer une élévation alternée des bras jusqu'au niveau des yeux et revenir à la position de départ.</p>	

<p>Abdominaux (Grand droit)</p>	<p>3 à 5 séries de 10 mouvements</p> <p>Récupération 1' entre chaque série</p>	<p>Debout, pieds écartés au niveau des épaules. Bras tendus devant soi en se serrant les mains. Faire le signe de l'infini à l'horizontale en bougeant le moins possible le bassin.</p>	
<p>Cuisses (Quadriceps- fessiers)</p>	<p>3 à 5 séries de 10 flexions</p> <p>Récupération 1' entre chaque série</p>	<p>Demi squat ou squat : Debout pieds écartés au niveau des épaules dos droit regarder devant soit pousser les fesses en arrière en fléchissant les jambes.</p>	
<p>Cuisses (Quadriceps + fessiers)</p>	<p>3 à 5 séries de 30 secondes</p> <p>Récupération 1' entre chaque série</p>	<p>La chaise : Se positionner dos contre le mur Regarder droit devant soi, jambes écartées au niveau des épaules, fléchir à 90° et maintenir la position 30''.</p>	
<p>Étirements</p>	<p>5 min</p>	  <p>www.masseo.ca</p>	