

## Circuit « haut du corps – abdos »

- Ne prenez pas des poids trop lourds. L'objectif de travail sera le nombre total de répétitions.
- En adoptant et en maintenant la posture adéquate, tous vos muscles posturaux travailleront.

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>– 1 circuit de 6 exercices.</li><li>– 30 secondes de récupération entre chaque exercice.</li><li>– 2 à 5 tours.</li><li>– 3 minutes de récupération entre les circuits.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>– Respirez bien pendant l'effort.</li><li>– Marchez doucement pendant la récupération.</li><li>– Hydratez-vous régulièrement par petite quantité.</li></ul> |
|---|---|



Echauffez-vous correctement avec des mouvements de mobilisation articulaire.

Contrôlez bien tous vos mouvements.

Les mouvements se font lentement.

Respirez le plus possible avec le ventre.

Étirez-vous doucement quand vous aurez terminé.

## Exercice 1 : Épaules et haut du dos



### Matériel :

Sans ou avec poids - maximum 2kg

### Nombre de répétitions :

10 élévations.

Ouvrez les épaules (omoplates resserrées) et levez les bras.

### Complexification :

Maintenez la position avec les bras à l'horizontale de 3 à 5 secondes.

**Le dos à plat.**

**Fixez un point devant vous.**

**Tirez la tête vers le haut.**

**Gardez les épaules basses.**

**Respirez lentement et profondément.**

**Soufflez en levant les bras.**

## Exercice 2 : Abdominaux – les obliques



### Matériel :

Sans ou avec poids - max 2kg

### Nombre de répétitions :

10 descentes de chaque côté.

### Complexification :

Maintenez la position basse de 3 à 5 secondes.

**Le dos à plat.**

**Fixez un point devant vous.**

**Tirez la tête vers le haut.**

**Ouvrez les épaules.**

**Gardez les épaules basses.**

**Respirez lentement et profondément.**

**Soufflez en descendant.**

### Exercice 3 : Épaules, haut du dos et triceps



#### Matériel :

Sans ou avec poids - maximum 2kg

#### Nombre de répétitions :

10 extensions des bras vers le haut.

Ouvrez les épaules (omoplates resserrées) et tendez les bras.

#### Complexification :

Maintenez la position avec les bras tendus de 3 à 5 secondes.

**Le dos à plat.**

**Fixez un point devant vous.**

**Tirez la tête vers le haut.**

**Gardez les épaules basses.**

**Respirez lentement et profondément.**

**Soufflez en tendant les bras.**

### Exercice 4 : Abdominaux – les obliques



#### Matériel :

Sans ou avec poids - max 2kg

#### Nombre de répétitions :

10 rotations de chaque côté.

#### Complexification :

Sur la position de rotation, levez le genou du même côté.

**Le dos à plat.**

**Fixez un point devant vous.**

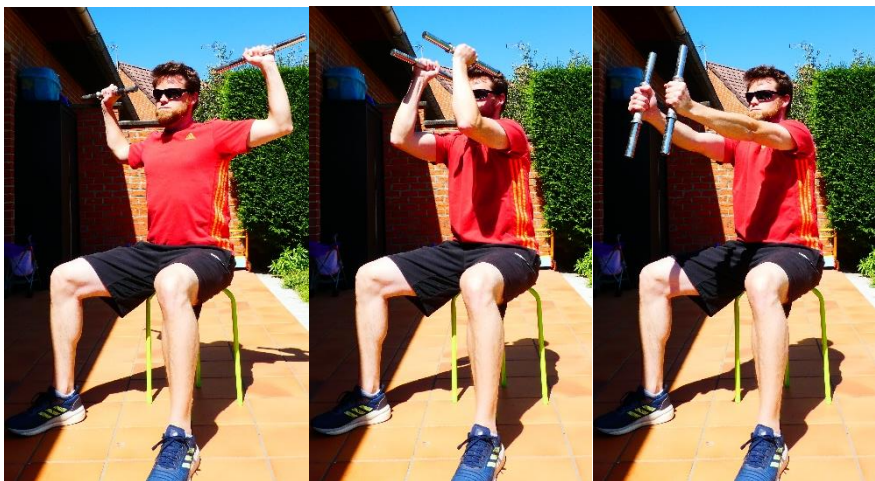
**Tirez la tête vers le haut.**

**Gardez les épaules basses.**

**Respirez lentement et profondément.**

**Soufflez en tournant.**

### Exercice 5 : Épaules, haut du dos, pectoraux et biceps



#### Matériel :

Sans ou avec poids - maximum 2kg

#### Nombre de répétitions :

10 mouvements complets

Écartez les coudes (épaules ouvertes), serrez-les et tendez les bras.

#### Complexification :

Maintenez la position avec les bras tendus de 3 à 5 secondes.

**Le dos à plat.**

**Fixez un point devant vous.**

**Tirez la tête vers le haut.**

**Gardez les épaules basses.**

**Respirez lentement et profondément.**

**Soufflez quand vous serrez les coudes et tendez les bras. Inspirez quand vous pliez et écartez les coudes.**

### Exercice 6 : Abdominaux – grand droit



#### Matériel :

Sans poids – bras tendus

#### Nombre de répétitions :

10 mouvements lents par jambe.

#### Complexification :

En se penchant légèrement vers l'arrière (attention au placement du dos).

**Le dos à plat, grandissez-vous.**

**Fixez un point devant vous.**

**Tirez la tête vers le haut.**

**Gardez les épaules basses.**

**Respirez lentement et profondément.**