

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

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 terminez.

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.