



## *Les exercices de la semaine*

*Tous les jours, du lundi au vendredi, réalisez l'ensemble de ces exercices :*

### *Travail du deltoïde (avec une bouteille):*



*Commencez par vérifier que votre dos soit droit, placez le bras à la verticale basse le long de votre fauteuil puis levez le bras latéralement afin d'atteindre l'horizontal (arrêtez le bras en croix). Vous devez réaliser l'exercice dans un plan frontal (imaginez être coincé(e) entre deux murs, l'un devant et l'autre derrière vous). Lors de la réalisation de cet exercice gardez une légère flexion du coude afin de préserver votre articulation.*

*Placez votre respiration en expirant sur les élévations.*

*Série (en fonction de la bouteille) : 2 à 4 répétitions de 10 à 20 élévations.*

### *Travail du triceps (avec une bouteille) :*



*Commencez par vérifier que votre dos soit droit, placez le bras tendu à la verticale haute, coude au niveau de votre oreille et fléchissez le bras en ramenant la main derrière la tête. Votre coude doit rester fixe lors de la réalisation de cet exercice. Revenez ensuite à la position initiale, bras tendu vers le haut et recommencez.*

*Pensez à expirer lors des extensions.*

*Série (en fonction de la bouteille): 2 à 4 répétitions de 5 à 10 extensions.*

### *Travail du psoas iliaque :*



*Commencez par vérifier que votre dos soit droit et levez votre genou vers le haut.*

*Placez votre respiration en expirant sur les élévations du genou.*

*Série: 3 à 5 répétitions de 10 à 20 élévations.*

**Travail des abdominaux :**

1.



*Commencez par vérifier que votre dos soit droit et aligné puis basculez les épaules sur le côté latéralement (imaginez être coincé(e) entre deux murs, l'un devant et l'autre derrière vous). Redressez vous puis recommencez.*

*Placez votre respirations en expirant sur les inclinaisons.*

*Série : 2 à 3 répétitions de 20 inclinaisons*

2. Réalisez, en gardant le dos droit et le ventre rentré, une respiration thoracique sur 5 cycles respiratoire.

***BRAVO à vous, vous venez de terminer cette séance de gym.  
Maintenant deux petits étirements :***

