

Le renforcement musculaire debout

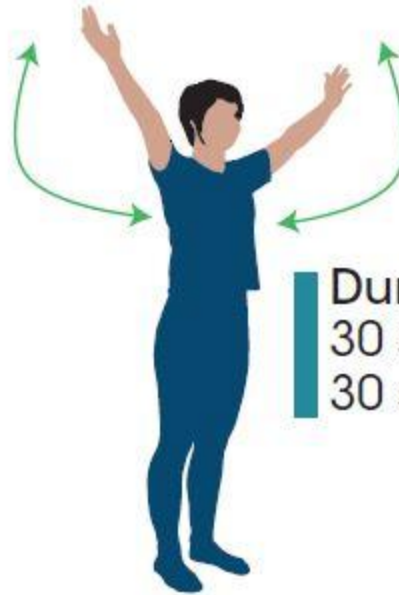
Monter sur la pointe des pieds et revenir à plat au sol.



1

Fréquence :
10 fois

Faire des petits cercles avec les bras puis des grands : alterner entre l'avant et l'arrière.



2

Durée : ≈ 30 secondes
30 secondes arrière
30 secondes avant

3



Prendre appui au dossier d'une chaise, lever un pied (la pointe doit être à 90° par rapport à l'angle de la cheville) jusqu'au niveau de l'assise de la chaise et le reposer sur le sol. Alternier avec l'autre pied.

Fréquence :
10 fois par pied

4 Jambe et pied tendus : fléchir le pied (orteils vers le haut) puis le tendre. Alternier avec l'autre pied.



Fréquence :
10 répétitions par pied

5

Marcher sur place en levant les genoux jusqu'à la hauteur du bassin.

Fréquence :

10 répétitions par jambe



6

Faire des mouvements de boxe dans tous les sens.

Durée :

≈ 30 secondes



7

Tendre les bras devant le buste, et coller les paumes l'une contre l'autre. En gardant toujours les deux pouces en contact, faire une rotation des poignets pour que le dos des mains se touchent puis revenir à la position initiale.

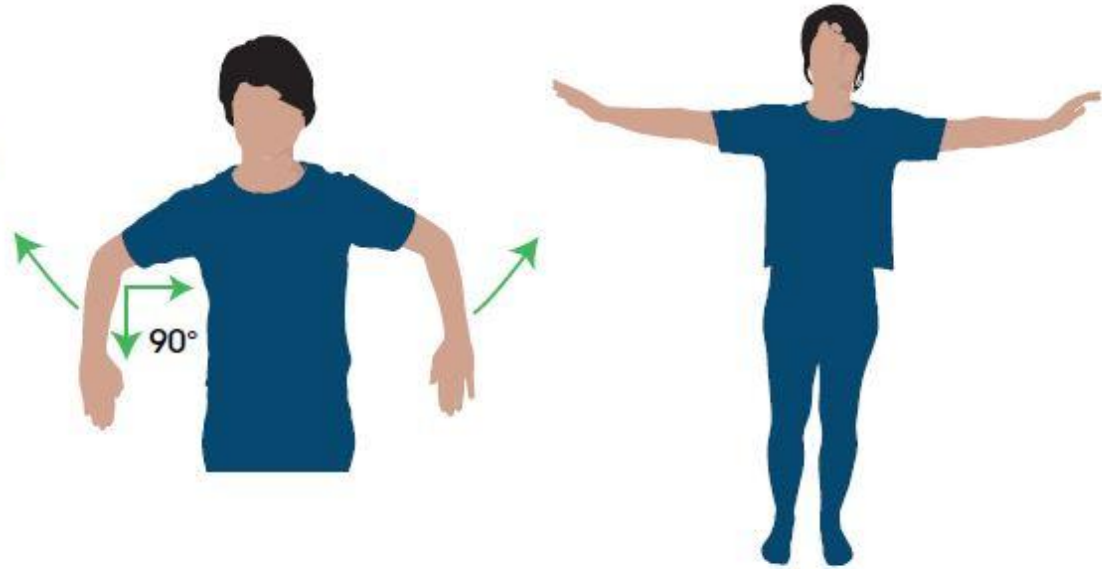


Fréquence :
10 fois

8

Les bras tendus à l'horizontale et sur le côté, plier les avant-bras à 90° puis les tendre.

Fréquence :
10 fois



9

Former un poing et écarter
les doigts

Durée :

≈ 30 secondes

