

Séance de renforcement n°2

Le plus dur, c'est de commencer

Cette séance propose des exercices pour tonifier l'ensemble du corps. Elle peut être réalisée à la maison, avec peu ou pas de matériel.

Objectifs :

Renforcer les principaux groupes musculaires (bras, jambes, dos, abdos)

Améliorer la posture, l'équilibre et la tonicité générale

Squats assistés



Position : Debout, pieds écartés largeur hanches, mains sur le dossier d'une chaise pour soutien

Exécution : Fléchir doucement les genoux, puis remonter

Objectif : Renforcer les jambes et les fessiers

Répétitions : 8 à 12

Fentes statiques avec appui



Position : Debout, mains sur une chaise pour équilibre

Exécution : Avancer une jambe, fléchir les deux genoux légèrement, revenir

Objectif : Renforcer cuisses et fessiers

Répétitions : 8 de chaque jambe



Pompes contre le mur

Position : Debout, mains sur un mur, corps droit

Exécution : Fléchir les coudes pour approcher la poitrine, revenir

Objectif : Renforcer les bras et la poitrine

Répétitions : 8 à 12

Élévation latérale des bras avec bouteilles



Position : Debout ou assis, bras le long du corps, petites bouteilles dans les mains

Exécution : Lever les bras sur le côté jusqu'à l'épaule, puis redescendre

Objectif : Renforcer les épaules et le haut du corps

Répétitions : 10 à 15

Extension de hanches debout



Position : Debout, mains sur le dossier d'une chaise pour soutien

Exécution : Lever une jambe vers l'arrière, genou droit, redescendre doucement

Objectif : Renforcer fessiers et bas du dos

Répétitions : 8 à 12 de chaque jambe

Gainage assis sur chaise



Position : Assis sur une chaise, dos droit, ventre rentré

Exécution : Contracter le ventre et maintenir le dos droit

Objectif : Renforcer abdos et posture

Durée : 15 à 20 secondes

Rowing avec élastique ou bouteilles



Position : Debout ou assis, dos droit, élastique devant soi ou petites bouteilles dans chaque main

Exécution : Tirer les coudes vers l'arrière en gardant les bras près du corps, puis relâcher doucement

Objectif : Renforcer le haut du dos et les épaules

Répétitions : 10 à 15