



Livret d'exercices à réaliser avec un Elastiband

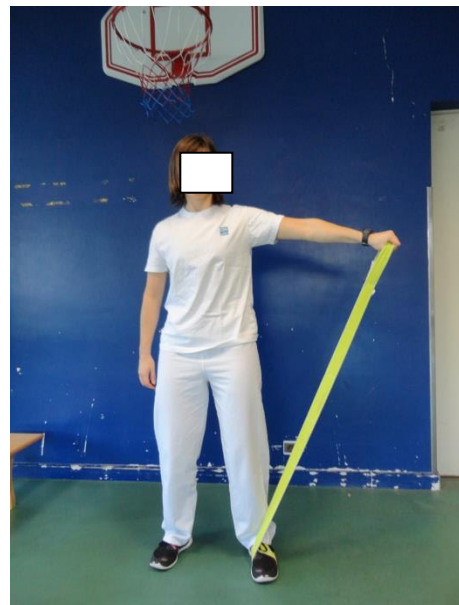
1. Renforcement musculaire des biceps

- Bassin en rétroversion, jambes légèrement fléchies, coude collé au corps et paume de main vers le plafond
- Réaliser des flexions et extensions de l'avant-bras en partant de la cuisse jusqu'à l'épaule sans décoller le coude



2. Renforcement musculaire des épaules

- Bassin en rétroversion, jambes légèrement fléchies et paume de main vers le sol
- Lever le bras tendu devant et sur les côtés sans bouger le dos



3. Renforcement musculaire des épaules

- Bassin en rétroversion, jambes légèrement fléchies, se grandir, « être fier(e) »
- Tirer les coudes vers le plafond pour amener les pouces sous le menton



4. Renforcement musculaire de la taille

- Bassin en rétroversion, jambes légèrement fléchies
- Glisser le bras opposé à l'élastique jusqu'au genou et remonter



5. Renforcement musculaire des fixateurs d'omoplates

- Bassin en rétroversion, jambes légèrement fléchies, élastique sur la poitrine, bras tendus et paumes de main vers l'extérieur, se grandir, « être fier(e) »
- Ouvrir la cage thoracique et rapprocher les omoplates l'une de l'autre en poussant les mains vers l'extérieur



6. Renforcement musculaire des pectoraux

- Bassin en rétroversion, jambes légèrement fléchies, bras tendus, élastique sur la ligne des omoplates et paumes de mains vers l'extérieur
- Rapprocher les deux paumes de mains à hauteur de la poitrine en gardant les bras tendus



7. Renforcement musculaire des triceps

- Bassin en rétroversion, jambes légèrement fléchies, un bras tendu vers le plafond biceps collé à l'oreille, l'autre tendu vers le sol
- Réaliser des flexions/extensions de l'avant-bras vers le plafond sans décoller le biceps de l'oreille



8. Renforcement musculaire des fixateurs d'omoplates

- Assis sur le rebord de la chaise, se grandir, « être fier(e) », pieds dans les numéros 4 et 5, mains dans les numéros 1 et 8
- Glisser les coudes vers l'arrière sans les décoller du corps pour rapprocher les omoplates l'une de l'autre



9. Renforcement musculaire des cuisses et fessiers

- Appuyer les mains sur le dossier d'une chaise, bassin en antéversion et jambes fléchies, pieds dans les numéros 4 et 5
- Réaliser des petits mouvements d'ouverture/fermeture sur les côtés avec les pieds en gardant les jambes fléchies



- Debout, jambe d'appui légèrement fléchie, pieds dans les numéros 4 et 7
- Réaliser des élévations latérales en gardant la jambe tendue et la pointe de pied orientée vers l'intérieur, sans bouger le bassin



- Debout, jambe d'appui légèrement fléchie, élastique accroché à un support et autour de la cheville
- Pousser la jambe vers l'arrière en la gardant tendue sans aller trop haut pour ne pas creuser le bas du dos. La jambe d'appui reste légèrement fléchie



10. Renforcement musculaire des adducteurs

- Allongé sur le dos, mains sous les fesses, pieds dans les numéros 4 et 7
- Réaliser des ouvertures/fermetures avec les jambes en les gardant tendues

