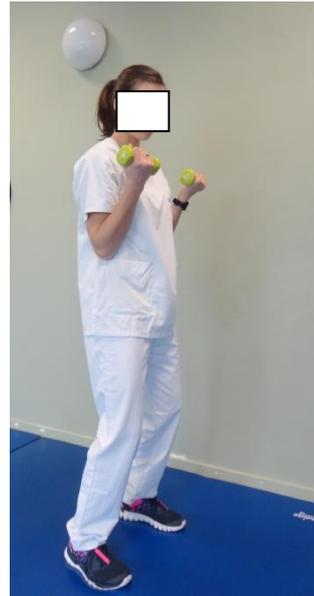
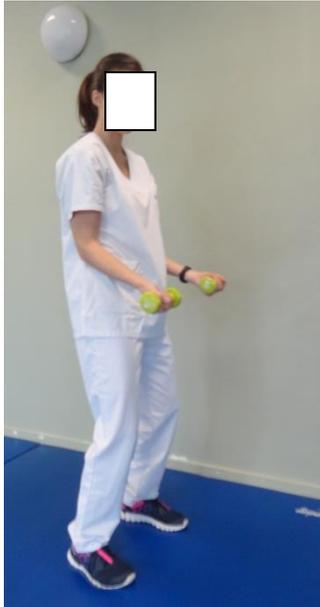




Livret d'exercices à réaliser avec des haltères

1. Renforcement musculaire des biceps

- Bassin en rétroversion, jambes légèrement fléchies de la largeur du bassin, un haltère dans chaque main, coudes collés au corps
- Sans bouger les coudes, faire une flexion des avant-bras pour ramener les haltères aux épaules



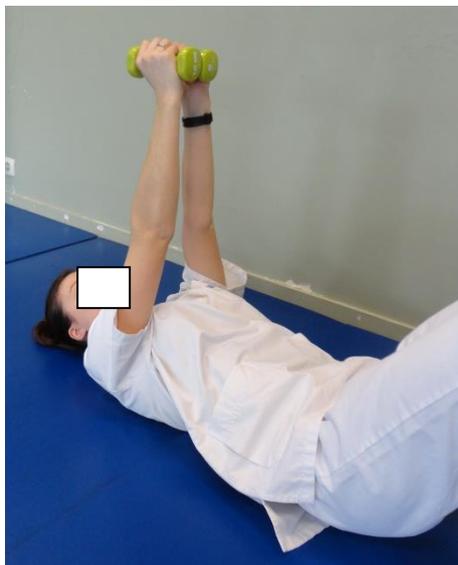
2. Renforcement musculaire des triceps

- Debout, jambes légèrement fléchies de la largeur du bassin, **bassin en rétroversion**, un haltère dans chaque main.
- Lever un bras **en le gardant collé à l'oreille**, fléchir le coude et descendre l'avant-bras derrière la tête, puis remonter. Recommencer plusieurs fois et changer de bras.



3. Renforcement musculaire des triceps

- Allongé sur le dos, plaquer la région lombaire au sol. Un haltère dans chaque main, bras tendus au-dessus de la poitrine.
- Fléchir les coudes et ramener les haltères au niveau du front en gardant les coudes les plus proches les uns des autres.



4. Renforcement musculaire des lombaires

- Allongé sur le ventre, bras tendus avec les haltères, tête dans l'alignement du corps, regard bas
- Soulever les pieds et les bras du sol
- **Très important** : rentrer le ventre et serrer les fessiers, « ne pas écraser la souris »



5. Renforcement musculaire des pectoraux

- Debout, jambes légèrement fléchies de la largeur du bassin, **bassin en rétroversion**, un haltère dans chaque main.
- Lever les bras sur le côté au niveau de la ligne des épaules, fléchir les coudes pour former un angle de 90°. Rapprochez les coudes les uns vers les autres, les haltères doivent se toucher, puis ouvrez en rapprochant les omoplates. Répéter le mouvement plusieurs fois.



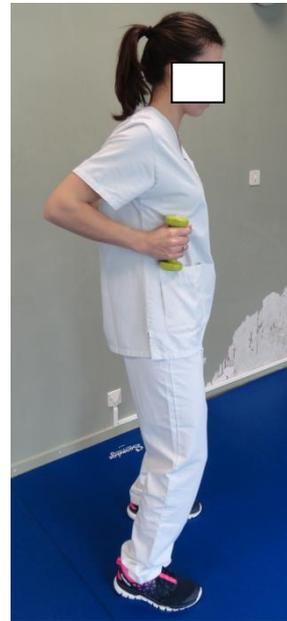
6. Renforcement musculaire des épaules

- Debout, jambes légèrement fléchies de la largeur du bassin, **bassin en rétroversion**, un haltère dans chaque main.
- Lever les bras sur le côté au niveau de la ligne des épaules, ramener les haltères au-dessus de votre tête, les haltères doivent se toucher. Revenir à la position initiale puis répéter le mouvement



7. Renforcement musculaire des fixateurs d'omoplates

- Bassin en rétroversion, jambes légèrement fléchies de la largeur du bassin, bras tendus sur la ligne des épaules, un haltère dans chaque main.
- Glisser les coudes le long du corps et ramener les haltères le long du buste en rapprochant les omoplates l'une de l'autre



8. Renforcement musculaire des épaules

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



9. Renforcement musculaire des cuisses et fessiers

- Debout, bras tendus le long du corps, un haltère dans chaque main, une jambe vers l'avant et l'autre derrière, les pointes de pieds dans le même axe.
- Fléchir les jambes et descendre de façon à former des angles de 90° , avant que le genou arrière touche le sol, remonter en poussant vers le haut. Le genou qui est devant ne doit pas dépasser la pointe de pied.

