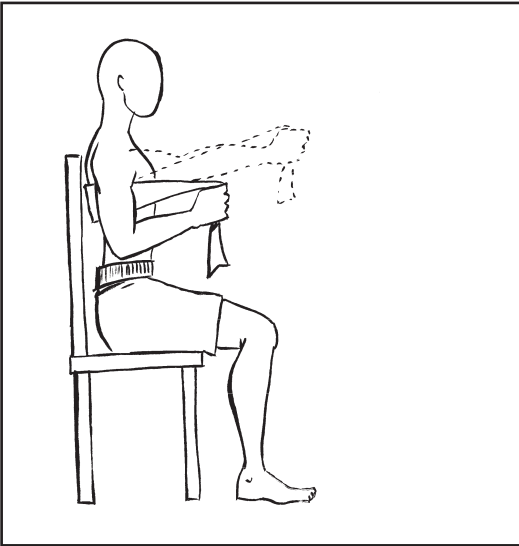




# Exercices débutants



## EXERCICE A

**Exercice :**

Poussée verticale

**Muscles en action :**

Pectoraux et deltoïde antérieur (devant les épaules)

**Description :**

Départ : Assis sur une chaise, dos droit et abdominaux contractés.

Placer l'élastique derrière vous, en tenant l'élastique près de vous au niveau de la poitrine.

**Action :**

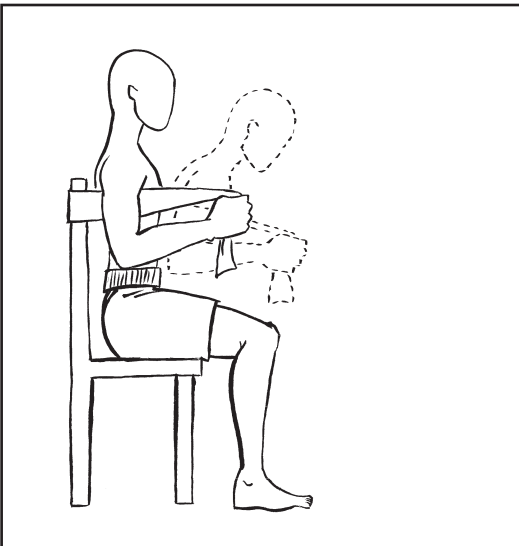
À l'expiration, pousser l'élastique devant vous SANS barrer les coudes.

Inspirer au retour et recommencer.

# série(s) et # répétitions: 2 x 15

**Repos :**

30 secondes entre chacune des séries



## EXERCICE B

**Exercice :**

Flexion du tronc (demi-redressement assis)

**Muscles en action:**

Abdominaux et région lombaire

**Description :**

Départ : Assis sur une chaise et le dos bien droit. Placer l'élastique derrière vous ou la chaise.

S'assurer qu'il est bien sécurisé, et qu'il ne bougera pas lors de l'exercice. Tenir l'élastique au niveau de la poitrine avec une bonne tension.

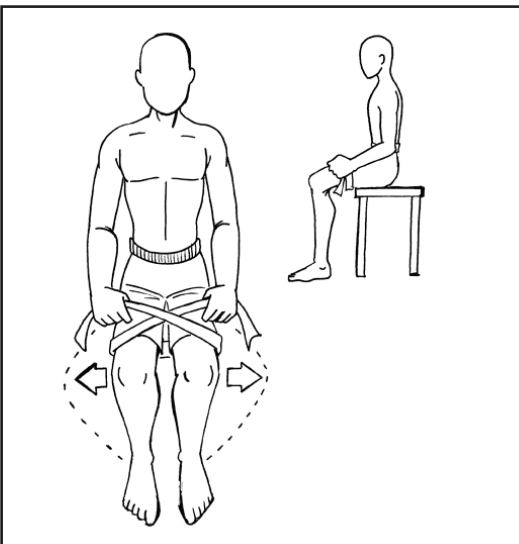
**Action :**

À l'expiration profonde, fléchir le tronc vers l'avant. À l'inspiration, contrôler le retour pour travailler la région lombaire.

# série(s) et # répétitions: 2 x 15

**Repos :**

30 secondes entre chacune des séries



## EXERCICE C

**Exercice :**

Ouverture de la hanche

**Muscles en action :**

Jambes - Abducteurs (côté de la hanche)

**Description :**

Départ : Assis sur une chaise, dos droit et abdominaux contractés. Placer l'élastique autour des genoux. Faire un nœud serré ou non, selon l'intensité désirée.

**Action :**

À l'expiration, pousser dans la bande avec les genoux en ouvrant les jambes.

À l'inspiration, contrôler le retour des jambes.

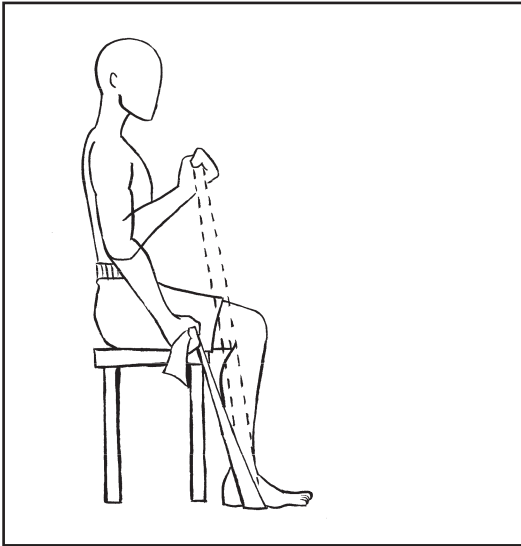
# série(s) et # répétitions: 2 x 15

**Repos :**

30 secondes entre chacune des séries



# Exercices débutants



## EXERCICE D

**Exercice :**

Flexion du coude

**Muscles en action :**

Biceps (haut du bras)

**Description :**

Départ : Assis sur une chaise, dos droit et abdominaux contractés. Placer l'élastique sous un pied, en tenant la bande avec les deux mains.

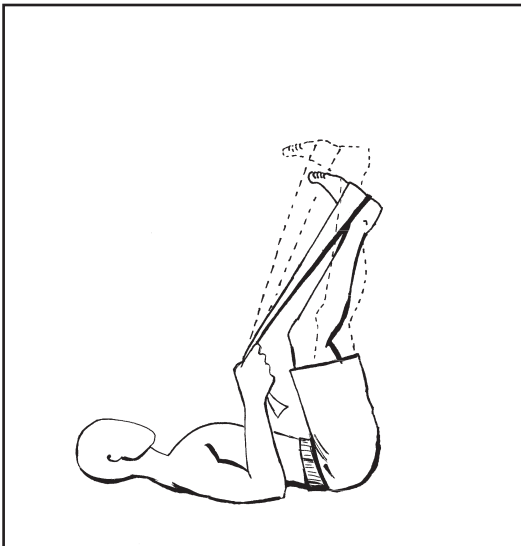
**Action :**

À l'expiration, fléchir les coudes en dirigeant les mains vers les épaules. À l'inspiration, retenir la bande au retour et répéter. Garder les coudes collés au corps pour isoler les biceps

# série(s) et # répétitions: 2 x 15

**Repos :**

30 secondes entre chacune des séries



## EXERCICE E

**Exercice :**

Poussée verticale des jambes

**Muscles en action:**

Ischio-jambiers et fessiers

**Description :**

Départ : Se coucher sur le sol, les deux jambes relevées et les deux pieds dans l'élastique. Fléchir les genoux et trouver une bonne tension dans l'élastique en collant les coudes le long du corps pour bien sécuriser la bande.

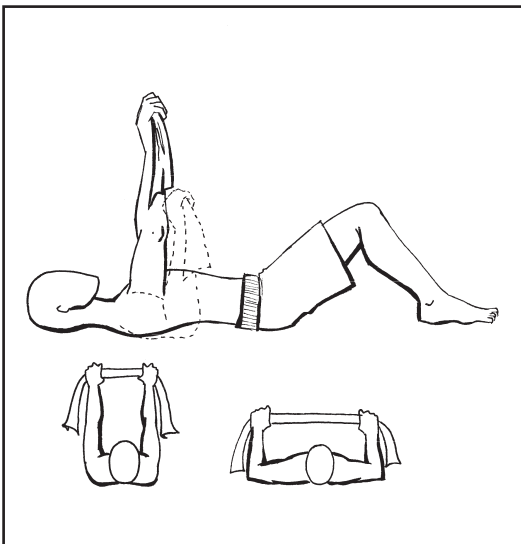
**Action :**

À l'expiration, pousser dans l'élastique en allongeant les jambes et inspirer au retour.

# série(s) et # répétitions: 1-2 x 12-15

**Repos :**

repos : 30 secondes entre chacune des séries



## EXERCICE F

**Exercice :**

Tirage horizontal, couché

**Muscles en action :**

Rhomboïdes, trapèzes et triceps

**Description :**

Départ : Se coucher sur le sol, bras relevés, tenir l'élastique en espaçant les mains à la largeur des épaules.

**Action :**

À l'expiration, tirer sur l'élastique en dirigeant les coudes vers le sol. Contrôler le retour en inspirant et répéter. Garder les épaules détendues, loin des oreilles.

# série(s) et # répétitions: 1-2 x 12-15

**Repos :**

Repos : 30 secondes entre chacune des séries