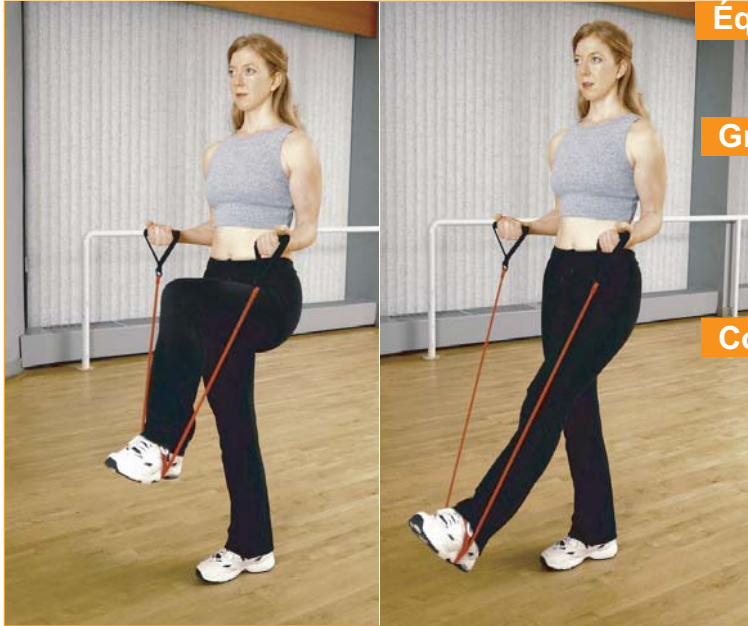


Développé de la jambe



Équipement :

Élastique

Groupes musculaires sollicités :

Fessiers
Jambes (quadriceps et muscles ischio-jambiers)

Conseils :

Si le maintien de l'équilibre est difficile, adapter l'exercice de l'une des deux façons suivantes :

- 1) en s'asseyant sur le sol
ou
- 2) debout en s'appuyant sur un mur ou une chaise tout en tenant l'élastique d'une main.

Exécution :

POSITION :

Se tenir en équilibre sur le pied droit, boucler l'élastique autour du pied gauche une fois, fléchir le genou et lever le pied à environ 12 pouces du sol.

Tenir les poignées de l'élastique, maintenir une posture droite, contracter les abdominaux et élever le thorax.

Étirer lentement l'élastique pour atteindre la tension désirée (modifier la tension pour augmenter ou diminuer l'intensité de l'exercice).

MOUVEMENT :

Utiliser les muscles de la hanche et de la jambe, redresser le genou gauche et pousser le talon vers le sol.

Retourner lentement à la position initiale.

Exécuter de 15 à 20 répétitions.

Recommencer l'exercice avec l'autre jambe.



kraftcanada.com

Visitez notre site pour d'autres idées pratiques.

Développé du tronc, position debout



Équipement :

Élastique

Groupes musculaires sollicités :

Thorax
Devant des épaules
Triceps

Exécution :

POSITION :

Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, les abdominaux et les muscles fessiers contractés.

Placer l'élastique sur le haut du dos, le faire passer sous les bras et le tenir à deux mains en exerçant une tension modérée.

Placer les mains devant les épaules et lever les coudes de côté.

MOUVEMENT :

Allonger complètement les bras devant soi.

Marquer une pause.

Fléchir lentement les coudes pour reprendre la position initiale.

Exécuter de 10 à 15 répétitions.



kraftcanada.com

Visitez notre site pour d'autres idées pratiques.

Flexion des biceps et élévation latérale des bras, debout



Équipement :

Élastique

Groupes musculaires sollicités :

L'avant des bras (biceps)
Les épaules

Conseils :

Pour réduire la tension de l'élastique lors de l'élévation latérale des bras :

- 1) exercer un bras à la fois
ou
- 2) fléchir davantage les coudes en s'assurant que les paumes demeurent toujours tournées vers le sol une fois que les bras ont terminé leur mouvement ascendant.

Exécution :

POSITION :

Se tenir debout au centre de l'élastique, les pieds écartés à la largeur des hanches.

Placer les bras de chaque côté du corps, tenir les poignées, les paumes vers l'avant et fléchir légèrement les coudes.

Soulever le thorax, contracter les abdominaux et coller les bras le long du corps.

MOUVEMENT :

Effectuer une flexion des biceps pour lever les poignets vers les épaules, sans déplacer les coudes.

Marquer une pause.

Retourner lentement à la position initiale en résistant à la tension de l'élastique.

Une fois de retour à la position initiale, fléchir légèrement les coudes, utiliser les muscles des épaules pour lever les bras de côté et étirer l'élastique.

Arrêter et marquer une pause à la hauteur des épaules.

Les coudes et les poignets doivent être au niveau des épaules.

Retourner lentement à la position initiale.

Exécuter de 10 à 15 répétitions.



kraftcanada.com

Visitez notre site pour d'autres idées pratiques.