

FICHE 2 : CONDITIONNEMENT amusant

★ Étirez ★

HAUT DU CORPS

- Biceps
- Triceps
- Poitrine
- Haut du dos
- Épaules

THORAX

- Dos
- Abdominaux
- Taille

BAS DU CORPS

- Ischio-jambiers
- Intérieur des cuisses
- Extérieur des cuisses
- Quadriceps
- Fentes

BAS DU CORPS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

★ RAFFERMISSEZ ★

EXERCICES POUR LE HAUT DU CORPS

- Développé des épaules au-dessus de la tête
- Développé du tronc
- Flexion-extension, genoux pliés
- Flexion des avant-bras

EXERCICES POUR LE TRONC

- Relevé du buste
- Relevé isométrique
- Relevé avec flexion des obliques
- Élévation des bras devant

EXERCICES POUR LE BAS DU CORPS

- Élévation latérale, intérieur de la cuisse
- Élévation latérale, extérieur de la cuisse
- Kick quadriceps
- Squat
- Extension des mollets

BAS DU CORPS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

★ BOUGEZ ★

- Aérobic
- Basketball
- Bicyclette
- Danse
- Hockey sur gazon
- Randonnée pédestre
- Hockey sur glace
- Patin sur glace
- Corde à danser
- Kickball
- Boxe orientale
- Marche rapide
- Course à pied
- Ski
- Soccer
- Tennis
- Athlétisme
- Volleyball

BAS DU CORPS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Excellent ! Vous avez sélectionné les exercices que vous aimeriez essayer. Il vous reste à apprendre comment faire les exercices d'étirement et de raffermissement en ligne à : www.youngwomenshealth.org/fitness. La dernière étape pour la mise au point de votre programme de conditionnement physique est d'intégrer ces activités dans votre routine quotidienne. La fiche 3 vous aidera à planifier une routine et à établir un horaire.