

### Pour tous les exercices :

Vous avez la possibilité de réaliser les exercices debout, assis. En position assise ou debout, les pieds sont écartés à la largeur du bassin. Pensez à conserver le dos droit et le ventre rentré. Le mouvement est contrôlé et sans à coup. Ne bloquez pas votre respiration.



### Renforcement musculaire : Rotation du buste

*Les muscles ciblés : Les abdominaux (obliques)*



**Consigne (Option A) :** Assis ou debout, prenez une bouteille (ou poids) dans vos mains. Effectuez une rotation du buste de gauche à droite et de droite à gauche tout en gardant les épaules basses. Bloquez les hanches, c'est uniquement le haut du corps qui effectue la rotation. Grandissez-vous au maximum. Expirez au moment de la rotation. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.



**Consigne (Option B) :** Debout ou assis, les bras le long de votre corps, une bouteille (ou poids) dans chaque main et le ventre rentré. Descendez de chaque côté vos mains en direction de vos genoux. Expirez quand votre main arrive au niveau du genou. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.



### Renforcement musculaire : Flexion de hanche

*Les muscles ciblés : Les abdominaux (grand droit et transverse)*



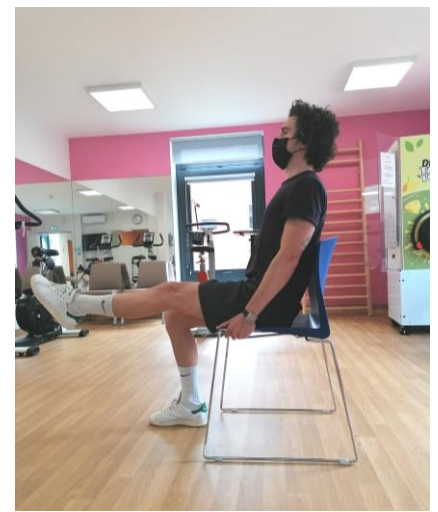
**Consigne :** Assis sur une chaise, pieds écartés à la largeur du bassin. Montez la jambe fléchie puis redescendez-la et changez de côté. Expirez au moment où vous montez la jambe. Pour vous aider, vous pouvez vous tenir sur les côtés de la chaise.

Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.



### Renforcement musculaire : Le ciseau

*Les muscles ciblés : Les abdominaux (le grand droit et transverse)*



**Consigne :** Assis à la moitié de la chaise, inclinez le buste vers l'arrière. Montez la jambe tendue avec le pied pointé puis redescendez-la et alternez. Expirez au moment où vous montez la jambe.

Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.



### Renforcement musculaire : Redressement assis

*Les muscles ciblés : lombaires*



**Consigne :** En se tenant bien droit vers le bord de la chaise, placez les mains derrière la tête ou croisé au niveau du torse. Penchez la tête et le buste doucement vers l'avant et revenez en position de départ sans vous aider de vos bras.

Nombre de répétitions et de séries : 8 répétitions et 2 séries



**Consigne :** Debout, les jambes légèrement fléchies, tendez les bras vers le haut dans le prolongement du buste. Pensez à vous grandir pendant l'exécution. Penchez-vous en avant jusqu'à ce que votre buste soit parallèle au sol (dos plat) et posez vos mains sur le dos de la chaise. Expirez lors de la descente puis redressez-vous en gardant vos jambes légèrement fléchies.

Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.