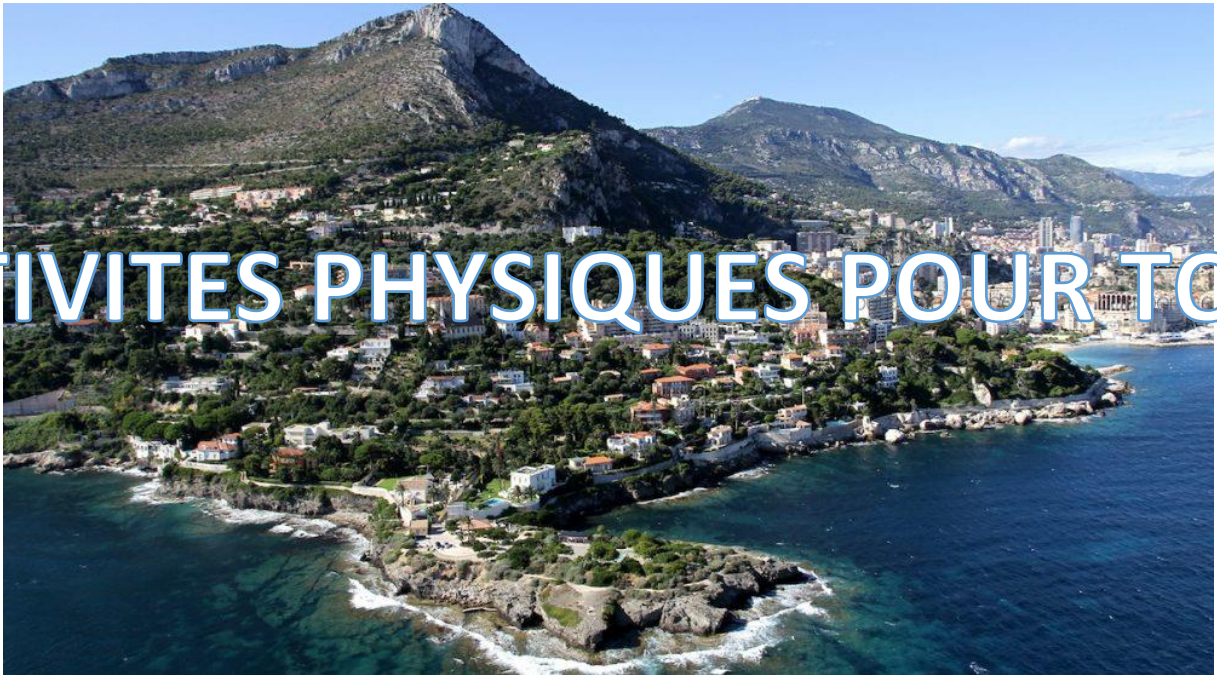


ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



ADULTES

 <p>1</p>  <p>2</p>	<p>Gainage</p> <p>Matériel : Tapis (facultatif)</p> <p>Descriptif :</p> <ol style="list-style-type: none">1) Superman à genou : A genou, levé une jambe et le bras opposé2) Superman en appui : En position de « pompe traditionnelle », levez une jambe et le bras opposé <p>Objectif de l'exercice :</p> <p>→ Réalisez 1 série de 30 secondes : jambe gauche et bras droit levés et tendus, puis enchaîner immédiatement jambe droite et bras gauche levés et tendus</p> <p>Muscles sollicités : Cuisses, abdominaux, fessiers,</p>
	<p>Nos conseils :</p> <p>→ Débuter par la position 1 puis après quelques jours, selon vos sensations passer à la position 2</p> <p>→ Commencez par des séries courtes, augmentez au fur à mesure la durée de maintien de la position</p> <p>→ Respiration très importante</p>