

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

TABLE DE PIQUE-NIQUE



TYPE D'EXERCICES	QUOI FAIRE?
<ul style="list-style-type: none"> Exercices de renforcement musculaire avec appui sur l'assise du banc de la table de pique-nique. Membres supérieurs et inférieurs. Muscles posturaux et abdominaux. 	<ul style="list-style-type: none"> Choisissez un exercice dans chaque bloc (3 exercices au total). Respectez le nombre de répétitions selon l'exercice. Il est possible de répéter chaque exercice 2 ou 3 fois. Prenez le temps de respirer et de relaxer!

BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3
<p>1A - Extension des coudes, mains rapprochées.</p>	<p>2A - Extension de la hanche vers l'arrière, jambe tendue.</p>	<p>3A - Ramené des genoux, assis sur le bout du banc.</p>
<p>10 à 12 répétitions</p>	<p>10 à 12 répétitions par jambe</p>	<p>8 à 10 répétitions</p>
<p>1B - Extension des coudes déclinée, pieds sur l'assise.</p>	<p>2B - Extension de la hanche sur le côté, jambe tendue ou genou fléchis.</p>	<p>3B - Levée des jambes, couché sur le banc.</p>
<p>10 à 12 répétitions</p>	<p>10 à 12 répétitions par jambe</p>	<p>8 à 10 répétitions</p>