

La gymnastique avec un élastique

Répéter 5 à 6 exercices, 3 fois par semaine, en faisant des séances de 20 à 30 mn.

- **Sur les genoux : travail des fessiers**

Sur les genoux, placez les avant-bras au sol, dos droit. Prenez appui sur le genou droit. Placez un élastique autour du pied gauche et le même élastique autour de la cheville droite. Durant une inspiration, poussez le talon gauche vers le haut. Lorsque la cuisse arrive dans le prolongement du dos, expirez dans la descente sans reposer le genou au sol. Lorsque votre série est terminée, enchaînez directement l'autre côté.

Série : 3

Répétition : 12

Récupération : 45 secondes

- **Extension un bras debout : travail des triceps et des épaules**

Debout, pieds écartés de la largeur des épaules, genoux déverrouillés. Prenez dans la main gauche un élastique au niveau du bassin. Prenez ensuite le second élastique avec la main droite en passant au dessus de la tête. Le bras droit est collé à l'oreille droite. Durant une inspiration, tendez le bras droit vers le plafond. Expirez dans la descente.

Série : 3

Répétition : 10

Récupération : 30 secondes

- **Rameur : travail du dos**

Assis, jambes légèrement fléchies, dos droit, regard au loin. Placez un élastique autour de chaque pied et prenez dans chacune des mains un élastique. Durant une inspiration, tirez, mains, coudes et épaules vers l'arrière tout en gonflant la poitrine. Expirez en tendant les bras.

Série : 3

Répétition : 12

Récupération : 30 secondes

- **Allongé sur le dos : travail des adducteurs (excellent contre la « culotte de cheval »)**

Allongé, jambes fléchies, pieds au sol écartés de la largeur du bassin. Placez un élastique autour des cuisses juste en dessous des genoux. Levez le bassin (sans cambrer), en contractant les fessiers durant toute l'exécution du mouvement. Durant une inspiration, ouvrez les genoux, puis dans une expiration revenez au centre en gardant l'élastique tendu.

Série : 3

Répétition : 10

Récupération : 30 secondes

Les exercices proposés s'adressent aux débutants. Si vous vous sentez d'un niveau intermédiaire, vous pouvez augmenter le nombre de séries (4 au lieu de 3) et de répétitions (15 ou 12 au lieu de 10).