

Circuit Allez Hop!

Parc Bon Air

Consignes de départ

- Faire un échauffement de 5 à 10 minutes en marchant.
- Réaliser les exercices illustrés sans pause, l'un après l'autre, chacun pendant 30 ou 60 secondes.
- Réaliser l'ensemble des exercices 1 à 3 fois, selon vos capacités.
- Prendre une pause de 15 minutes entre chaque ensemble d'exercices.
- Respecter votre rythme et vos capacités.



Abdomen

- 1) Allonger les jambes sur un tapis, à la largeur des épaules.
- 2) Contracter les abdominaux.
- 3) Maintenir les pieds, les chevilles et les hanches alignés à la verticale.
- 4) Contracter tout le haut du corps en poussant les talons vers le ciel.
- 5) Maintenir les épaules vers l'avant et les bras tendus à la hauteur des épaules.
- 6) Respirer facilement.

Traque renforcée et aide à l'appui

- 1) Se tenir debout sur 4 ou 6 tapis.
- 2) Contracter les quadriceps pendant les sauts.
- 3) Sautez à la verticale en contractant les abdominaux.
- 4) Lors du saut, contracter tout le corps en poussant les talons vers le ciel.
- 5) Aller poser les talons sur les tapis pendant 10 secondes.
- 6) Répéter les sauts pendant 30 secondes.
- 7) Allonger les bras et respirer facilement.



Abaisser et détendre les membres

- 1) Marcher facilement pendant 3 à 5 minutes à la hauteur des chevilles.
- 2) Respirer facilement.



Membres

- 1) En position de haut de bras, appuyer les mains contre un mur, un poteau ou une rampe pour s'aider.
- 2) Contracter les bras et les épaules en poussant vers l'avant.
- 3) Contracter les bras et les épaules en poussant vers l'arrière.
- 4) Contracter les bras et les épaules en poussant vers le haut.
- 5) Contracter les bras et les épaules en poussant vers le bas.
- 6) Contracter les bras et les épaules en poussant vers l'extérieur.
- 7) Contracter les bras et les épaules en poussant vers l'intérieur.



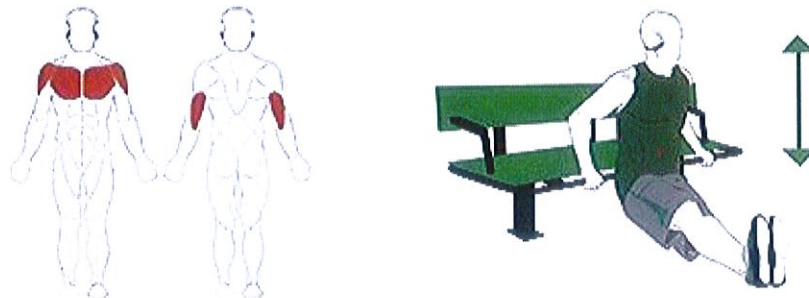
Renforcez les principaux muscles de votre corps en effectuant plusieurs répétitions de ces exercices dynamiques.

1 Fentes sur banc



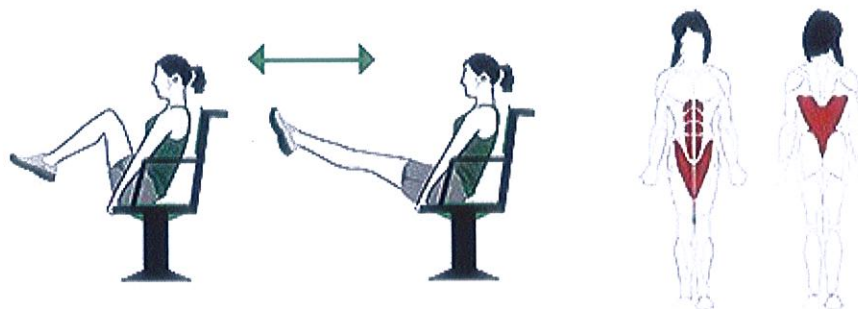
Positionnez un pied sur le support inférieur du banc et effectuez une flexion en gardant le tronc droit et les abdominaux contractés. Le genou ne doit pas dépasser le bout des orteils. La position de la jambe vers l'avant augmente la difficulté de l'exercice.

2 Dip sur banc



Pieds par terre, paumes ouvertes sur le support inférieur du banc, descendre le corps à l'aide des coudes. Plus les pieds sont près du corps, plus l'exercice sera facile. Le but est d'effectuer une flexion aux coudes pour que le bassin descende puis remonte par l'extension au bras. Il faut éviter de s'asseoir au sol afin de garder les muscles en tension.

3 Abdominaux en V



En position assise sur le banc, tenir le support inférieur avec les mains pour un soutien complet. L'exercice consiste à rapprocher les genoux vers le torse en gardant le dos droit. Il est important de contrôler le mouvement afin de garder la tension aux abdominaux seulement.

Téléchargez notre application mobile gratuitement pour découvrir du contenu exclusif: www.atlasbarz.ca/app

AVERTISSEMENTS

1. Cet équipement est destiné aux personnes de 13 ans et plus.
2. Si vous éprouvez des problèmes de santé, consultez votre médecin avant d'utiliser cet équipement.
3. Ne portez pas d'objets autour du cou afin d'éviter des blessures potentielles.
4. Utilisez l'équipement convenablement, ne grimpez pas sur ce dernier.
5. L'entreprise n'est pas responsable des blessures pouvant être occasionnées par l'utilisation de l'équipement.

