

Matériel

Une montre ou un chronomètre

Durée : 30 minutes

30 sec d'effort / 30 sec de récup'

2 minutes de repos entre chaque série

Effectuer 3 séries

DESCRIPTION

Le circuit training consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou peu de temps de récupération.

Une fois la totalité des mouvements effectués, réitérer depuis le début.

Attention à bien **garder le dos droit** sur tous les exercices.

ADAPTATION

Pour les personnes n'ayant jamais fait de circuit training, possibilité d'effectuer (au choix):

15 sec d'effort / 45 sec de récup'

3 min de repos entre chaque série

1 ou 2 série(s)

Pour ceux qui sont dans l'incapacité de faire les exercices même de manière simplifiée ou adaptée, passer à l'exercice suivant.

POUR ALLER PLUS LOIN

Effectuer de 3 à 5 séries

40 sec d'effort / 20 sec de récup'

Réduire le temps de récupération entre chaque série (1'45, 1'30...)



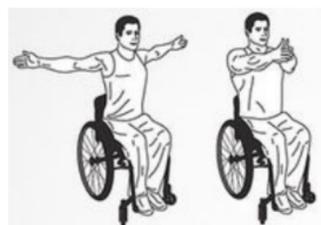
**Travail des bras :
taper des mains en
haut**

Départ : Bras tendus sur les côtés, paumes des mains vers le ciel.

Mouvement : taper des mains bras tendus au dessus de sa tête puis revenir en position initiale.

Adaptation : Si impossibilité de faire le mouvement : rester dans la position de départ pendant 30 secondes ou plier les coudes.

Aller + loin : Faire les mouvements avec des poids dans les mains (petites altères, petites bouteilles d'eau...).



**Travail des bras :
taper des mains devant**

Départ : Bras tendus sur les côtés, paumes des mains vers le ciel.

Mouvement : taper des mains bras tendus au niveau de ses yeux puis revenir en position initiale

Adaptation : Si impossibilité de faire le mouvement : rester dans la position de départ pendant 30 secondes ou plier les coudes.

Aller + loin : Faire les mouvements avec des poids dans les mains (petites altères, petites bouteilles d'eau...).

Enchaîner les 2 exercices « Travail des bras » en gardant les bras tendus et en passant toujours par la position initiale.



**Travail des bras :
boxer**

Départ : Poings fermés sous le menton coudes contre le corps.

Mouvement : boxer devant soi, tendre un bras après l'autre.

Adaptation : Si difficulté à faire les mouvements: les enchaîner lentement ou ne pas tendre les bras.

Aller + loin : Boxer vers le haut
Alterné un bras après l'autre.





Mobilisation des coudes aux épaules

Départ : Ecarter les coudes sur les côtés, à hauteur d'épaule, mains au niveau de votre poitrine. **Mouvement :** sur l'inspiration pousser les coudes vers l'arrière puis sur l'expiration croisez les devant vous jusqu'à les superposer.

Adaptation : Si vous sentez une douleur, baisser la hauteur des bras.

Aller + loin : Etirez vos coudes le plus loin possible en arrière.

Dips

Départ : Les 2 mains sur les accoudoirs ou sur la chaise, tendre les bras pour décoller les fesses du fauteuil de quelques centimètres et redescendre doucement sur le fauteuil.

Attention à ne pas se crispier éloigner les épaules des oreilles.

Adaptation : Si impossibilité de se soulever : bras tendus le long du corps, paume des mains vers le sol, simuler un mouvement comme si on voulait pousser le sol.

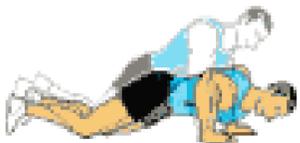
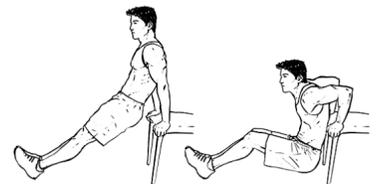
Aller + loin : Variante

Placer son fauteuil ou sa chaise contre un mur.

Placer vos mains sur le rebord en gardant un écartement égal à la largeur des épaules.

Plier les genoux, garder les pieds au sol, pointes légèrement relevées.

Fléchir légèrement sur les bras jusqu'à ce que vos coudes soient à la hauteur des épaules, puis pousser pour remonter et revenir bras tendus.



Pompes sur les genoux ou contre un mur

Départ : Descendre de son fauteuil et se mettre sur les genoux. Avancer les épaules jusqu'à aligner épaules-mains et plier et remonter les coudes.

Adaptation : Si vous ne pouvez pas descendre du fauteuil : se mettre face à un mur et faire les pompes sur le mur en mettant les freins au fauteuil.

Départ : Bras tendus devant soi de la largeur des épaules avec bouteille à la main.

Mouvement : Se faire passer la bouteille d'une main à l'autre devant soi puis se faire passer la bouteille d'une main à l'autre au dessus de la tête et au niveau du ventre.

Adaptation : Si difficulté à faire les mouvements : ne pas prendre de poids ou prendre un objet plus léger qu'une bouteille d'eau les coudes peuvent être semi tendus.

Aller + loin : Variante

Se faire passer la bouteille d'une main à l'autre dans le dos.

Augmenter la charge des poids.

Elévation des bras de face

Élévation des bras latéral

Départ : Bras le long du corps avec bouteilles ou poids à chaque main.

Monter les bras tendus sur les côtés et redescendre le plus doucement possible (ne pas dépasser la ligne des épaules).

Adaptation : Si difficulté à faire les mouvements: ne pas prendre de poids.

Les coudes peuvent être semi tendus.

Aller + loin : Butterfly

Coudes collés au corps amener les mains au nombril et écarter les bras tout en gardant le coudes collés au corps et revenir au nombril.



Étirements

Bras le long du corps, inspirer et monter les bras en essayant de se grandir, on étire le dos et ramener les bras le long du corps en soufflant.



N'hésitez pas à répéter cette séance plusieurs fois dans la semaine !