

FIT TONIC



FIT TONE AVEC UN SAC

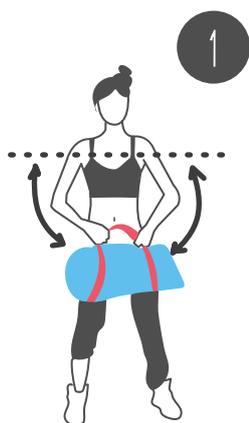
Vous avez besoin :

D'un tapis et d'un sac rempli de livres.

Les zones que vous allez travailler :

Les mollets, les abdos, les cuisses et les bras.

LES FIGURES A REPRODUIRE



1. BRAS :

Dos droit et pieds écartés, tenez le sac avec vos deux mains et relevez-le jusqu'aux épaules (10x).

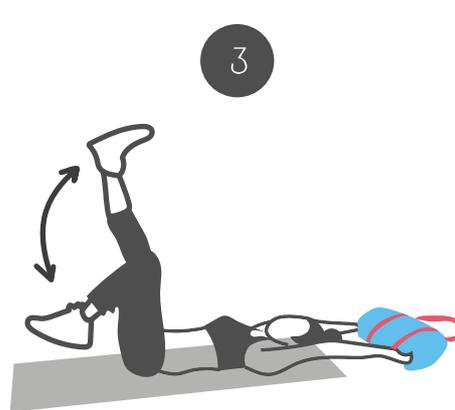
.....



2. CUISSSES ET BRAS :

Même exercice que sur la figure précédente, sauf que votre corps est penché en avant (90 °C) et que seuls, vos bras remontent le sac : ventre, genoux (10x). Puis stoppez l'action et restez immobile en maintenant toujours le sac.

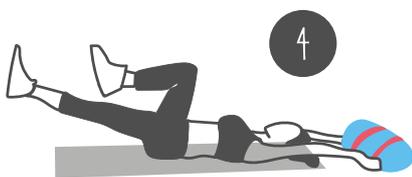
.....



3. ABDOS ET CUISSSES :

Allongée sur un tapis : placez le sac derrière votre tête et étendez les bras comme ceci. Un pied après l'autre, faites talons fesses tout en ne déposant aucun pied au sol (2x5).

.....



4. CUISSSES ABDOS :

Comme précédemment couchée sur le tapis, faites aller vos jambes comme sur un vélo de cette manière : Avec une jambe pointez le bout de votre pied vers le haut (en évitant de former un angle droit) puis, revenez à l'horizontal sans toucher le sol. Ensuite, occupez vous de l'autre jambe et pointez-le bout de votre pied vers le bas tout en essayant aussi de ne pas toucher le sol. Alternez les sens (2x3).

.....



5. CUISSE, MOLLET, ABDOS

Jambes pliées, sac posé derrière la tête : fléchissez les jambes tout en maintenant le sac avec vos mains et sans bouger votre dos et la position des pieds (3x5).

.....