

Programme de fitness de la Suva

Equilibre sur une jambe



Balancer la jambe d'avant en arrière. 30 secondes de chaque côté, 1-2 séries

Pas de funambule



Cinq pas en avant, puis cinq pas en arrière. Placez le talon juste devant les orteils. 1-2 séries

Flexion dynamique



Accroupissez-vous et relevez-vous, le buste bien droit. 30-60 secondes, 1-2 séries

Planche sur les avant-bras



Levez un pied, maintenez la position quelques secondes. Le corps reste stable. 30-60 secondes, 1-2 séries

Demi-pont



Soulevez le bassin, contractez les fessiers et maintenez la position. 30-60 secondes, 1-2 séries

Axe des jambes (stabilisation)



Sautez latéralement d'une jambe sur l'autre. 20-30 sauts, 2 séries



Fesses et ischio-jambiers (stretching)



Posez la cheville sur le genou opposé. Penchez le buste en avant en gardant le dos droit. Faites cinq respirations de chaque côté.



Tendez la jambe, penchez le buste en avant. Faites cinq respirations de chaque côté.

Hanches et jambes (stretching et maintien)



Etirez une jambe en arrière. Fléchissez le genou opposé sans dépasser la pointe du pied. 30 secondes de chaque côté, 1-2 séries

Adducteurs (stretching)



Fléchissez sur une jambe en transférant le poids du corps, le genou est à l'aplomb du pied. Faites cinq respirations de chaque côté.

Retour veineux



Dressez-vous sur la pointe des pieds. 5-10 fois, 1-2 séries

Dos (stretching)



Croisez les mains derrière les genoux, relâchez le dos et la nuque. Faites cinq respirations.

Muscles pectoraux (stretching)



Tendez un bras en arrière, la main touche le mur. Faites cinq respirations de chaque côté. 1-2 séries

Buste (mobilisation)



Etirez alternativement le bras droit et le bras gauche en arrière. Le buste accompagne le mouvement, le regard suit la main. 30-60 secondes



Nuque (stretching)



Inclinez la tête sur le côté. Faites cinq respirations de chaque côté.

Palming



Posez vos mains sur vos yeux sans appuyer. Faites dix respirations.