

Link*k*iwis

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES POUR TOUS



DESCRIPTIF SEANCE

Renforcement des muscles de la posture
FUTURES ET JEUNES MAMANS





ATTENTION

N'AYANT PAS ÉTABLI DE
DIAGNOSTIC SUR VOTRE ÉTAT
DE SANTÉ, LINKIWIS DÉCLINE
TOUTE RESPONSABILITÉ EN
CAS D'ACCIDENT

www.linkiwis.fr

“

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE POUR TOUS

Qui sommes-nous ?

Fondateurs d'un concept novateur et tourné exclusivement vers un public spécifique, nous oeuvrons quotidiennement auprès des hôpitaux, cliniques ou autres associations afin de proposer nos services au plus grand nombre. Nous nous positionnons en tant que véritables spécialistes de l'activité physique adaptée. Tous nos enseignants sont issus de la filière STAPS APA et travaillent quotidiennement auprès de personnes en situation de handicap, des personnes diabétiques, des publics en surpoids ou obèses, des futures et jeunes mamans ou encore des séniors.

Sensibilisés et formés depuis nos premières heures à l'accompagnement de ces publics, nous sommes en mesure de proposer des accompagnements spécifiques entièrement adaptés. Nous intervenons à votre domicile, sur rendez-vous pour vous suivre individuellement ou en petit groupe.

www.linkiwis.fr

0 - PREPARATION

Pour effectuer les exercices proposés, prévoir :

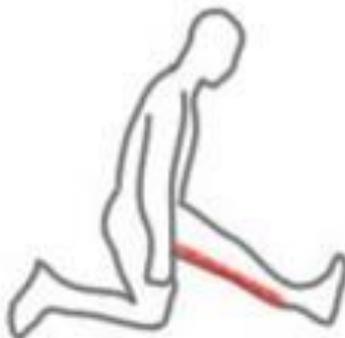
- une bouteille d'eau
- un tapis de gym
- des vêtements adaptés (amples ou souples)
- des chaussures de sport
- de l'espace autour de vous (3m x 3m)
- 1h de temps libre
- 2 haltères ou 2 bouteilles d'eau

1 - ECHAUFFEMENTS

durée : 2 x 10 secondes



ischios jambiers
en rotation



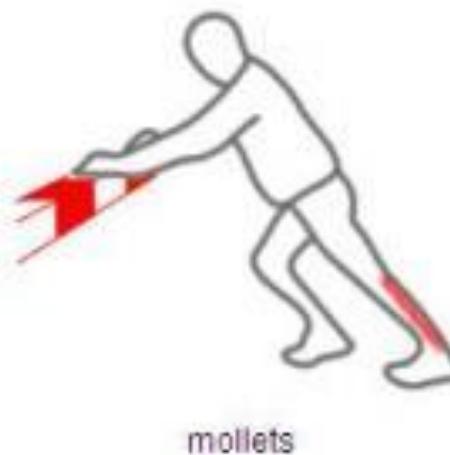
ischios
(consignes : pointe de pied
vers soi, dos droit)



ischios

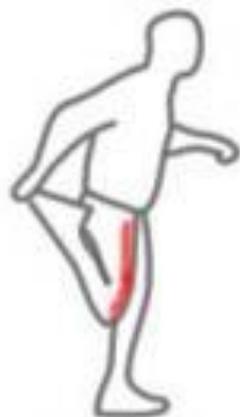
1 - ECHAUFFEMENTS

durée : 2 x 10 secondes



1 - ECHAUFFEMENTS

durée : 2 x 10 secondes



quadriceps



quadriceps
(consigne : serrer les fesses)



psoas
(haut de l'avant cuisse)

2 - CIRCUIT TRAINING

CONSIGNES

Temps d'exercice : **45 secondes**

Temps de récupération : **30 secondes**

faire 2 fois les 10 exercices.

Temps de repos entre les 2 séries : **3 minutes**

2 - CIRCUIT TRAINING

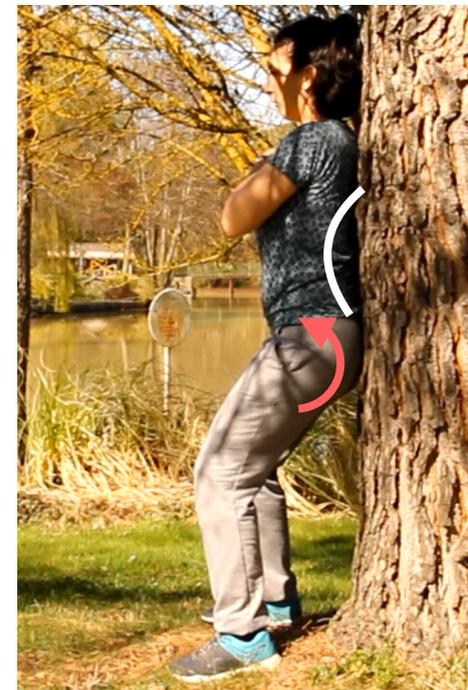
EXERCICE 1

Debout, dos au mur. Basculer son bassin vers l'avant en contractant ses abdos

(sentir le bas de son dos qui se plaque contre le mur) sur le temps de l'EXPIRATION. On doit pouvoir passer une main dans le creux des reins



dos droit



2 - CIRCUIT TRAINING

EXERCICE 2

Fentes sur step ou marche (environ 15cm)



dos droit



Alterner jambe gauche et jambe droite

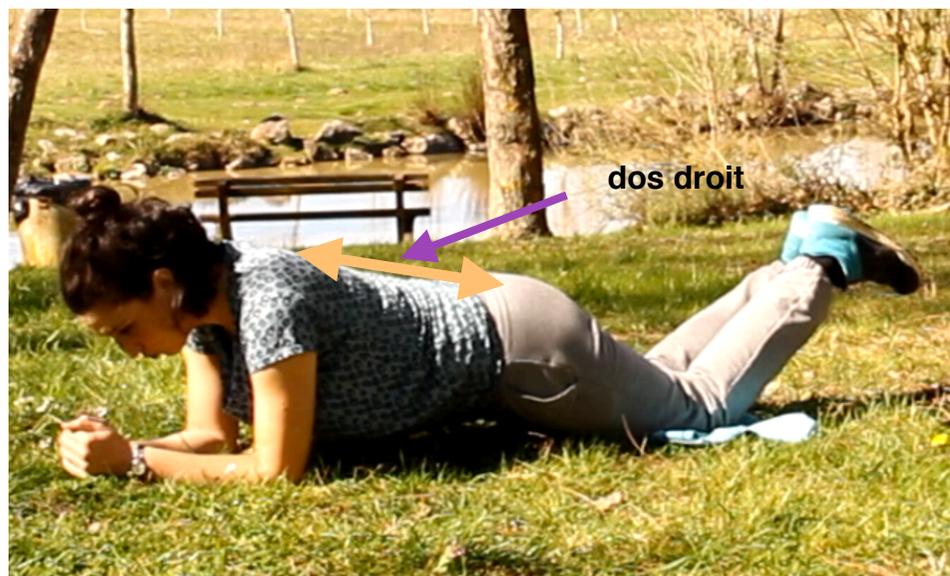


2 - CIRCUIT TRAINING

EXERCICE 3

Gainage sur les genoux et les mains, bassin en rétroversion - rester immobile

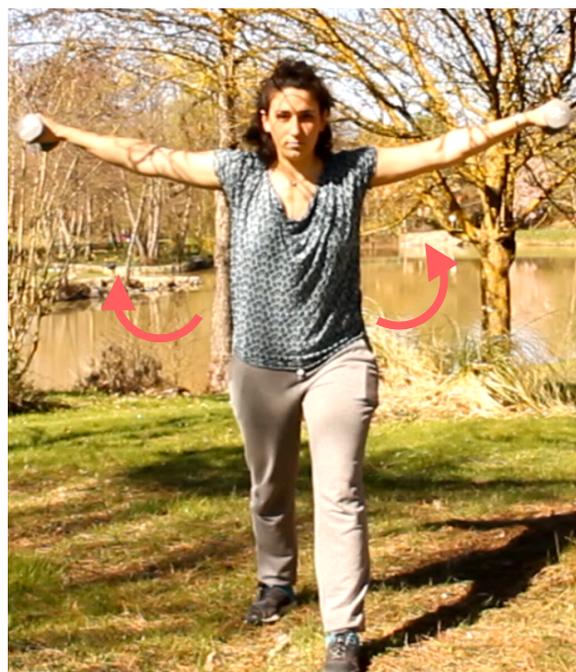
(difficulté augmentée en tendant les jambes)



2 - CIRCUIT TRAINING

EXERCICE 4

pull over avec haltères ou bouteilles d'eau(1kg)



dos droit

2 - CIRCUIT TRAINING

EXERCICE 5

à quatre pattes, lever bras et jambe opposés sur l'expiration.

dos droit

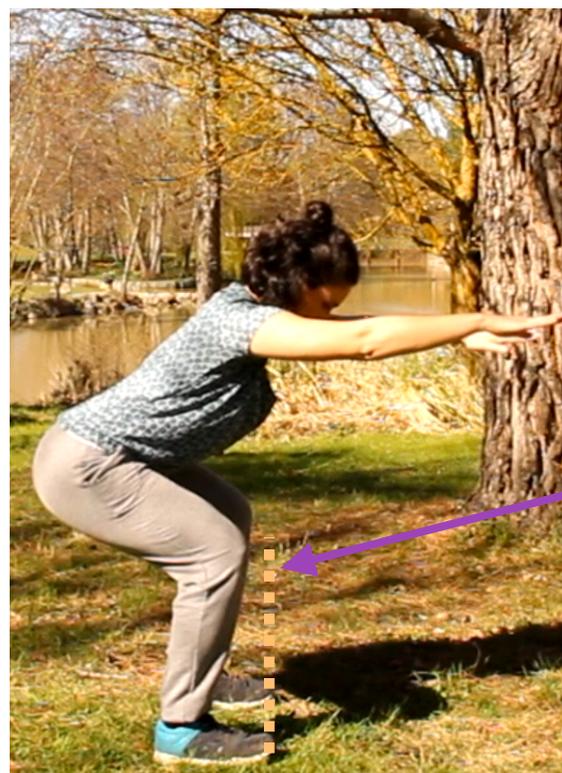


le + horizontal possible

2 - CIRCUIT TRAINING

EXERCICE 6

squats en faisant bien attention de placer les temps d'effort sur l'expiration



Les genoux
ne dépassent
pas la pointe
des pieds

2 - CIRCUIT TRAINING

EXERCICE 7

Triceps avec haltères ou bouteille d'eau



Coude fixe



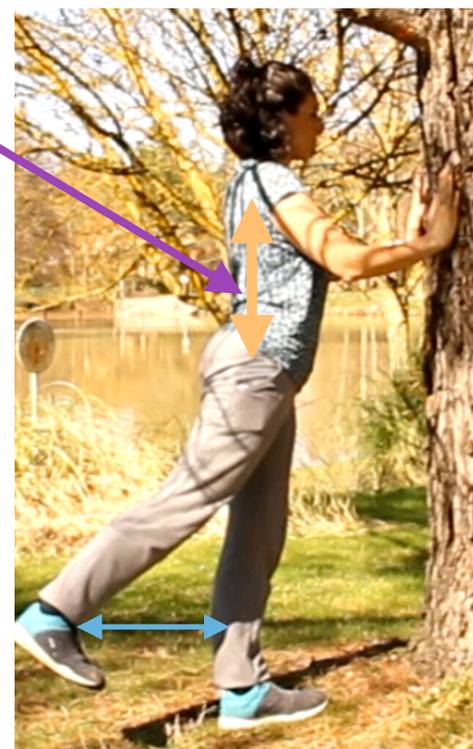
2 - CIRCUIT TRAINING

EXERCICE 8

Fessiers



dos droit



2 - CIRCUIT TRAINING

EXERCICE 9

Abdominaux (pointes des pieds vers le ciel) - pédalage à l'envers



2 - CIRCUIT TRAINING

EXERCICE 10

ICHIOS

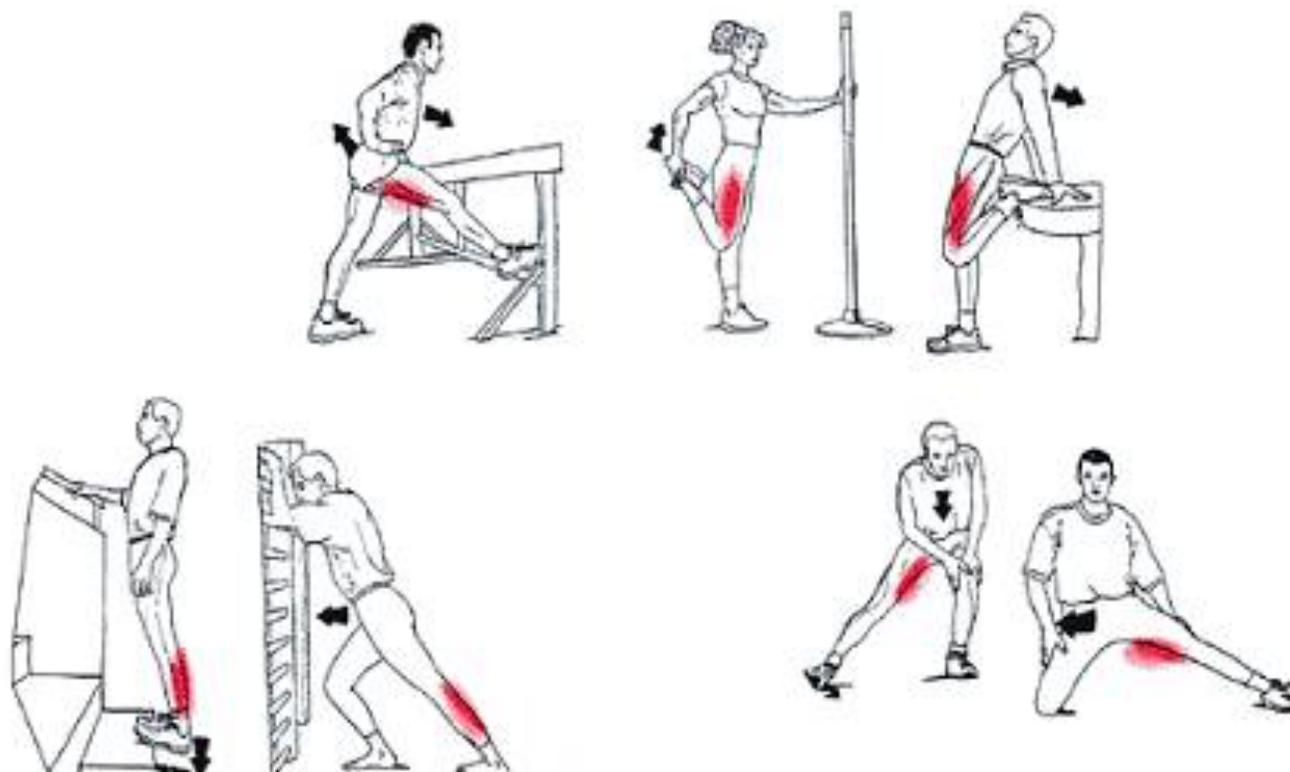


dos droit



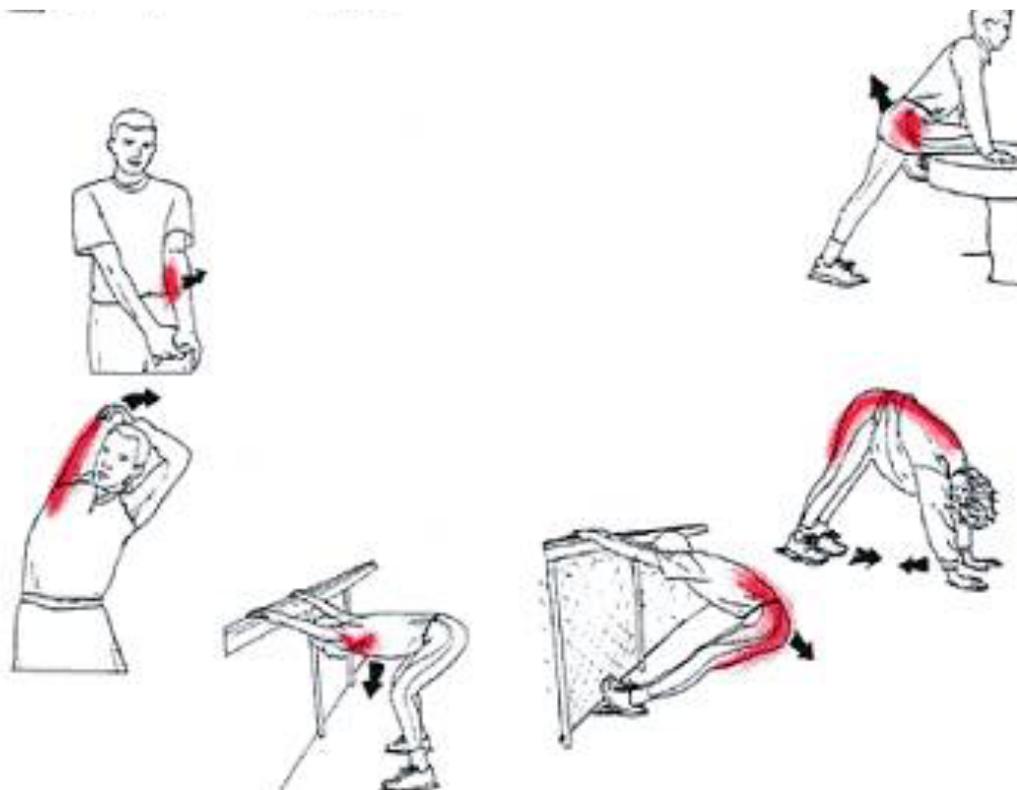
3 - ETIREMENTS

durée : 20 secondes chacun



3 - ETIREMENTS

durée : 20 secondes chacun



www.linkiwis.fr

Vous souhaitez en savoir plus sur notre offre ou vous êtes déjà convaincu que nous pouvons vous apporter un service inédit ?

Contactez-nous

Link*iwis*

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES POUR TOUS



720A chemin de capdeville

31620 FRONTON

contact@linkiwis.fr

06.73.87.19.55

