

Avant toute pratique d'exercices d'activité physique, vérifier auprès de son médecin s'il n'y a pas d'éventuelles contre-indications.
La première règle à suivre, avancer à son rythme sans forcer.

Renforcement musculaire des membres supérieurs

La Gym Prévention Santé s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme.
Elle ne comporte pas d'exercices violents, trop difficiles ou trop rapides.
On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations, et la capacité à se mouvoir aisément.

Petit rappel pour une bonne séance

S'échauffer avant une série d'exercices et terminer par une série d'étirements.

Adapter son hydratation avant, pendant et après l'effort.

Pendant l'exercice, ne surtout pas forcer, penser à sa respiration et aux temps de récupération.

EXERCICE 1

Enchaînement des bras

Combien ?

2

séries de

20

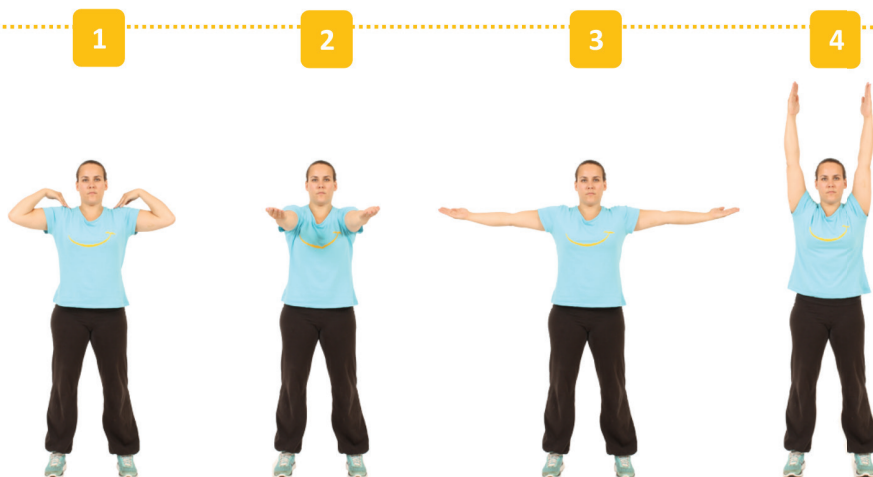
répétitions

Les - résistants

2 séries de 15 répétitions

Les + résistants

Utiliser deux bouteilles d'eau comme haltères.



- 1 ► Position debout, mains sur les épaules.
- 2 ► En expirant, tendre les bras devant soi.
En inspirant revenir en position initiale.
- 3 ► En expirant, tendre les bras sur le côté.
En inspirant revenir en position initiale.
- 4 ► En expirant, tendre les bras vers le ciel.
En inspirant revenir en position initiale.

EXERCICE 2

Les épaules

Combien ?

2

séries de

20

répétitions

Les - résistants

2 séries de 15 répétitions

Les + résistants

Utiliser deux bouteilles
d'eau comme haltères.

1



2



3



- 1 ► Debout en position naturelle.
- 2 ► En inspirant, lever les bras sur les côtés, à hauteur d'épaule. Garder le dos bien droit et le regard devant soi.
- 3 ► En expirant, revenir à la position initiale.

EXERCICE 2

Papillons mains libres

Combien ?

2

séries de

20

répétitions

Les - résistants

2 séries de 15 répétitions

Les + résistants

Utiliser deux bouteilles
d'eau comme haltères.

1



2



3



- 1 ► Position debout, coudes écartés sur les côtés à hauteur d'épaules, mains vers le ciel.
- 2 ► En expirant, fermer au maximum les coudes vers l'avant, mains toujours vers le ciel.
- 3 ► En inspirant, revenir en position initiale.