

# 2 / Bougez pour garder la forme

ECCG Martigny 2020 DM

**1 Cardio**  
1 Course sur place  
Ramenez les talons aux fesses avec une bonne extension des hanches

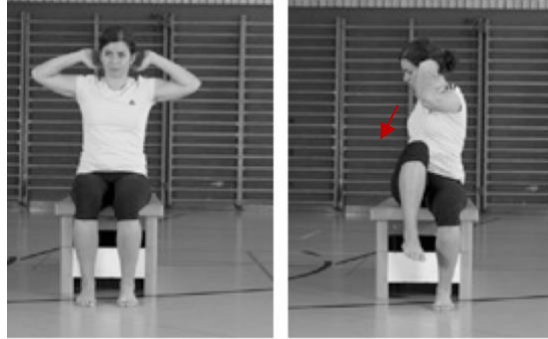
**! Commencez par du cardio**  
2 à 3 minutes

Durée 1 min par poste  
20' de pause entre les postes

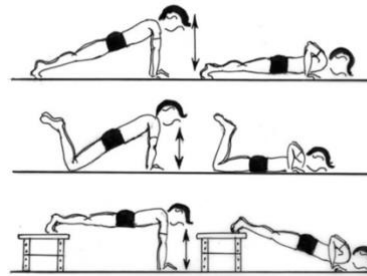
Exécutez 2X le parcours



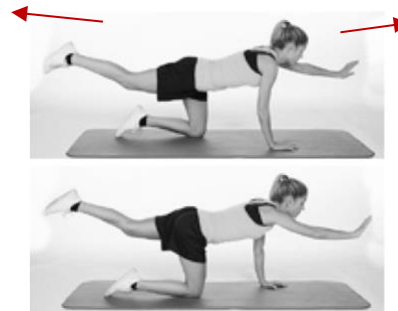
**2 Obliques**  
2 Position assise, mains aux oreilles, levez alternativement les jambes d. puis g. et pivotez le haut du corps, gardez le dos droit.



**3 Bras et pectoraux**  
3 En appui facial, corps droit, tête dans l'axe. Pliez et tendez vos bras.  
Adaptez l'exercice à votre condition physique.



**4 Muscles du dos**  
4 En appui sur les genoux et les mains, angles droits, Tendez le bras d. et la jambe g. en alternance.



**5 Stabilité du tronc**  
5 En appui lat. sur un avant-bras, levez et baissez le bassin (1 cheville, hanche, épaules sur une même ligne). Changer de côté.



**6 Jambes et fessiers**  
6 Position couchée ventrale, 1 jambe fléchie à angle droit, levez et abaissez la jambe 10-15 cm).

