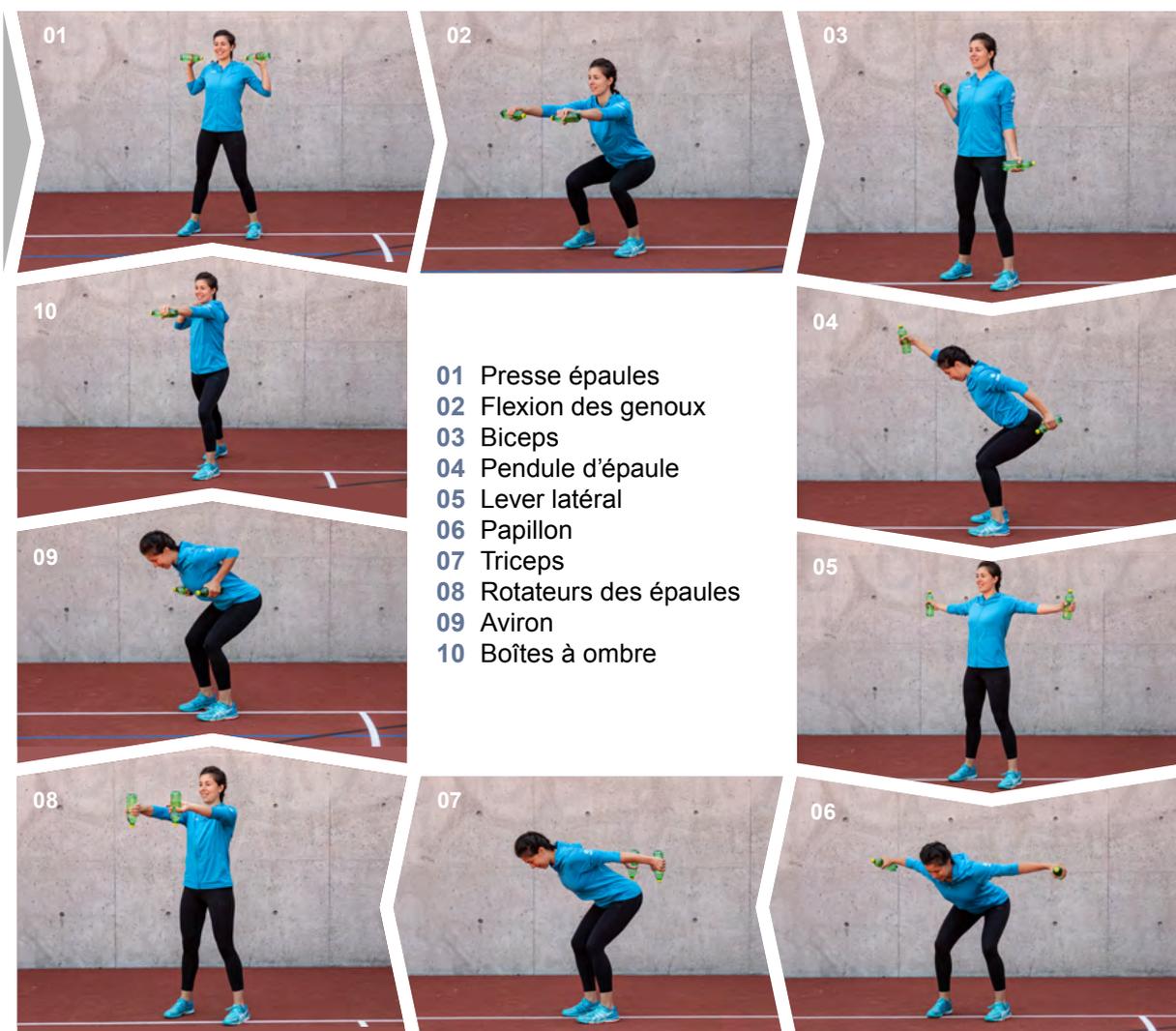


PARCOURS EN EXTÉRIEUR

FORCE

- Un entraînement musculaire avec bouteilles et aussi efficace qu'un exercice avec haltères. Il suffit d'avoir deux bouteilles de plastique remplies d'eau.
- Les exercices ne doivent jamais être douloureux. Varier le poids en utilisant différentes tailles de bouteilles avec volume de liquide différent.
- Adapter l'intensité des entraînements au bien-être des participants. Il doit être difficile mais les participants doivent pouvoir continuer à respirer de manière fluide.
- Lors des exercices, contracter les abdominaux de manière à protéger le dos.
- Répéter les exercices 10–20 fois en fonction de sa condition physique. Pendant la pause, relâcher le corps et passer au poste suivant.
- Adaptations: choisir des bouteilles plus petites, réduire la vitesse d'exécution ou rapetisser l'amplitude du mouvement.
- Posture: tirer le corps en long lors des exercices, détendre les épaules et les tirer légèrement en arrière.



PARCOURS EN EXTÉRIEUR

FORCE

PRESSE ÉPAULES



EXERCICE 01

Position de départ

Debout en position stable, prendre les bouteilles, plier les bras, de côté le long du corps, dos des mains en arrière.

Mouvement

Tendre les deux bras en l'air, tenir brièvement et revenir à la position de départ.

PARCOURS EN EXTÉRIEUR

FORCE

FLEXION DES GENOUX



EXERCICE 02

Position de départ

Debout position stable, prendre les bouteilles, tendre les bras, bras tendus le long du corps avec le dos des mains vers l'extérieur.

Mouvement

Fléchir les genoux et pousser les fesses vers l'arrière de manière à ce que le poids du corps repose sur les talons. Tendre simultanément les bras vers l'avant en effectuant une rotation interne, maintenir brièvement la tension et revenir à la position de départ.

PARCOURS EN EXTÉRIEUR

FORCE

BICEPS



EXERCICE 03

Position de départ

Position stable, saisir les bouteilles, coudes au corps, maintenir tout le haut du corps droit. Les pouces sont tournés vers l'extérieur, c'est-à-dire le dos des mains vers l'arrière.

Mouvement

Fléchir les bras en sens inverse jusqu'à ce que la main soit à hauteur d'épaule, puis ramener la bouteille vers le bas. Les coudes restent stables pendant l'exercice et le mouvement provient uniquement de l'avant-bras.

PARCOURS EN EXTÉRIEUR

FORCE

PENDULE D'ÉPAULE LEVER LATÉRAL



EXERCICE 04

Position de départ

Debout position stable, haut du corps légèrement penché en avant, prendre les bouteilles.

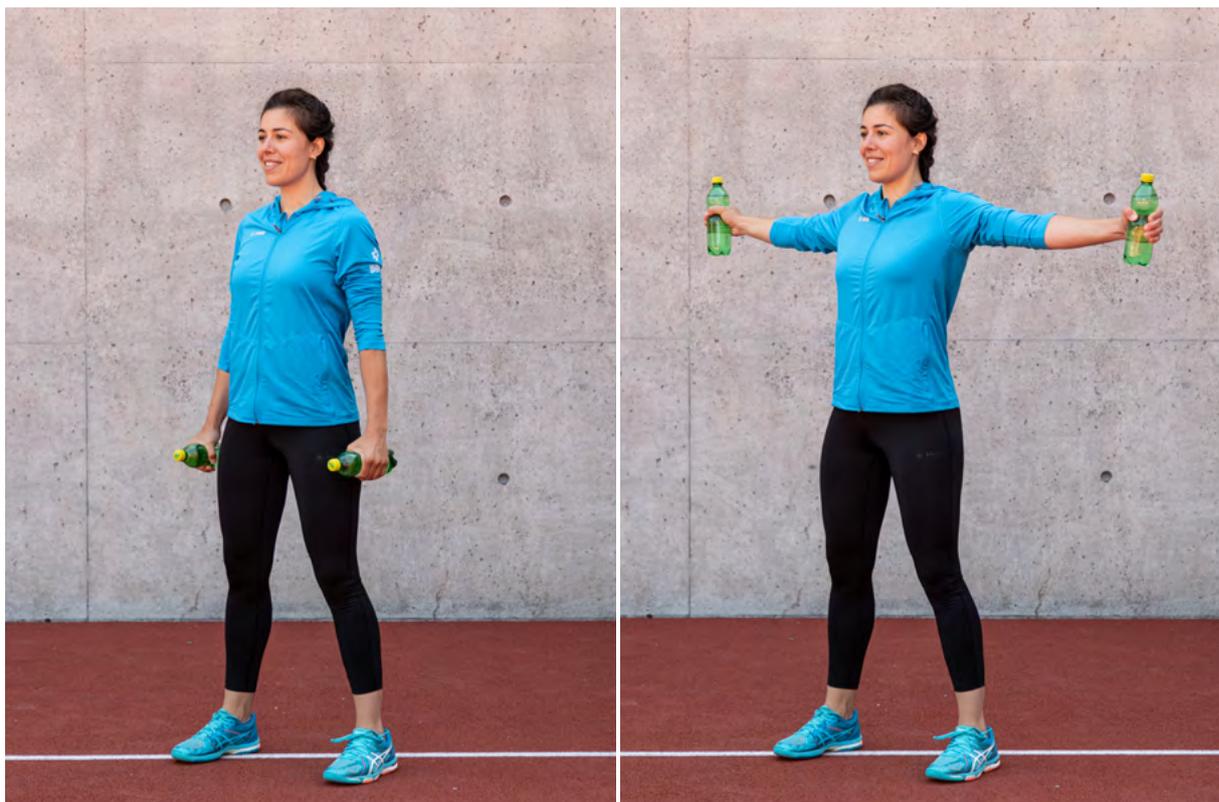
Mouvement

Tirer la paroi abdominale vers la colonne vertébrale et balancer les bras d'avant en arrière en sens inverse. Les coudes restent stables pendant l'exercice et le mouvement provient uniquement des épaules.

PARCOURS EN EXTÉRIEUR

FORCE

LEVER LATÉRAL



EXERCICE 05

Position de départ

Debout position stable, prendre les bouteilles, bras tendus, de côté le long du corps avec le dos des mains vers l'extérieur.

Mouvement

Soulever simultanément les bras latéralement en effectuant une rotation externe jusqu'à la hauteur maximale des épaules, maintenir brièvement la tension et revenir à la position de départ.

PARCOURS EN EXTÉRIEUR

FORCE

PAPILLON



EXERCICE 06

Position de départ

Debout position stable, haut du corps penché légèrement en avant, prendre les bouteilles, bras tendus vers le bas, dos des mains vers l'extérieur.

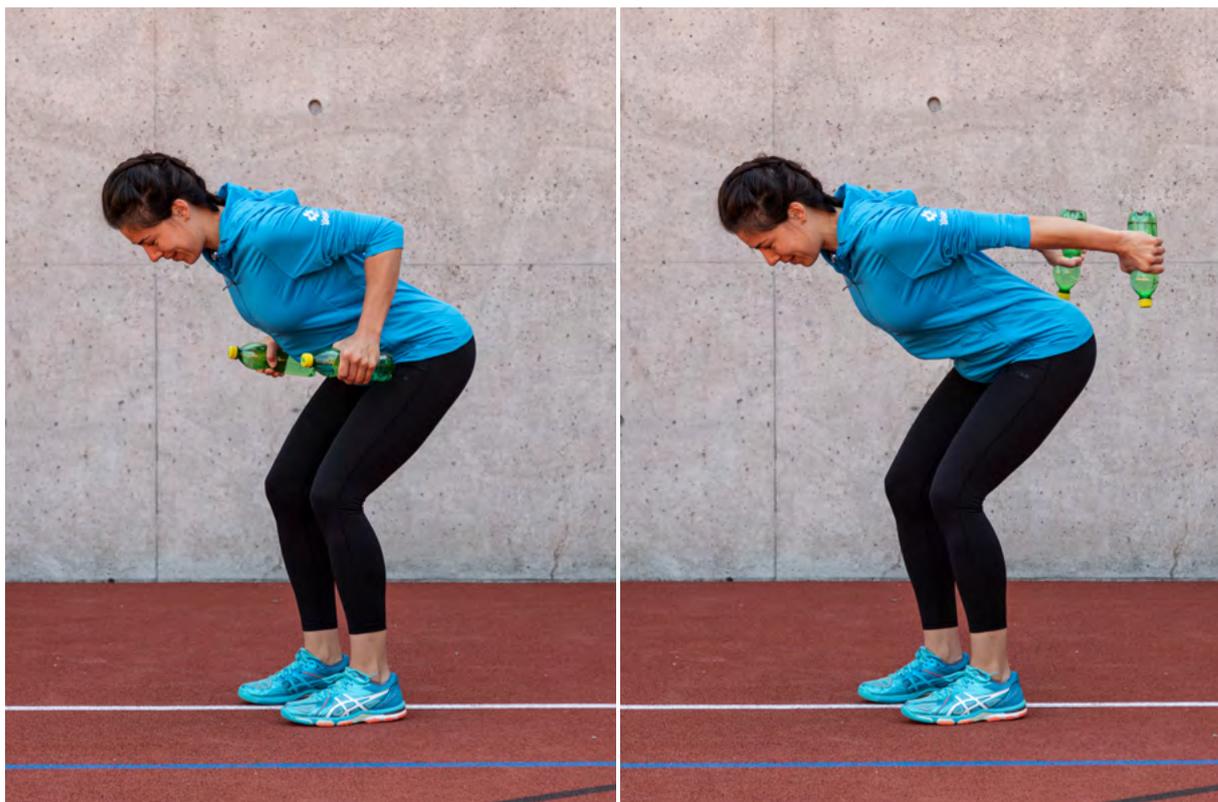
Mouvement

Bras ouverts devant la poitrine, tenir brièvement et revenir à la position de départ. Pendant l'exercice, les coudes restent stables et les omoplates se rejoignent.

PARCOURS EN EXTÉRIEUR

FORCE

TRICEPS



EXERCICE 07

Position de départ

Debout position stable, haut du corps légèrement penché en avant, prendre les bouteilles, plier les bras, bras le long du corps, coudes tirés en arrière et dos des mains vers l'extérieur.

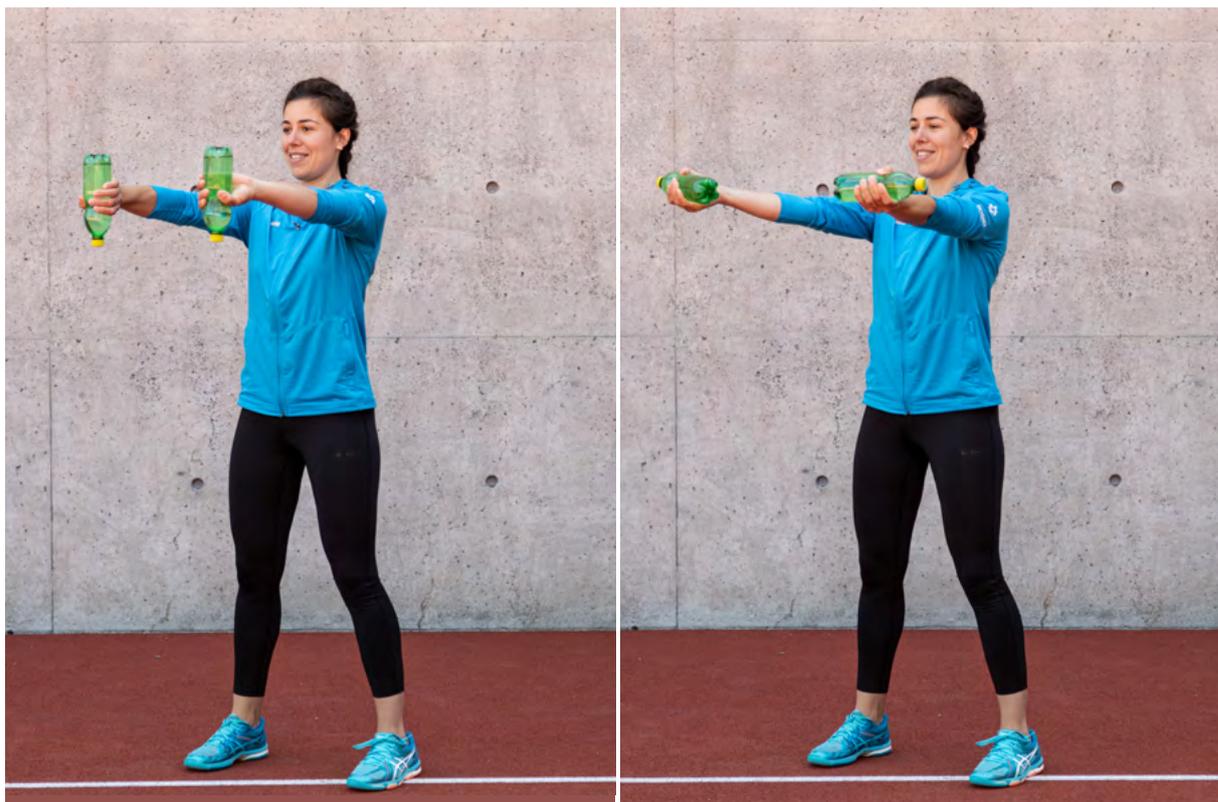
Mouvement

Tendre les bras vers l'arrière en fixant le haut des bras, maintenir la tension, puis plier à nouveau les bras. Le haut des bras reste inchangé pendant l'exercice, le mouvement ne provient que des coudes.

PARCOURS EN EXTÉRIEUR

FORCE

ROTATEURS DES ÉPAULES



EXERCICE 08

Position de départ

Debout position stable, haut du corps légèrement penché en avant, prendre les bouteilles, plier les bras, bras le long du corps, coudes tirés en arrière et dos des mains vers l'extérieur.

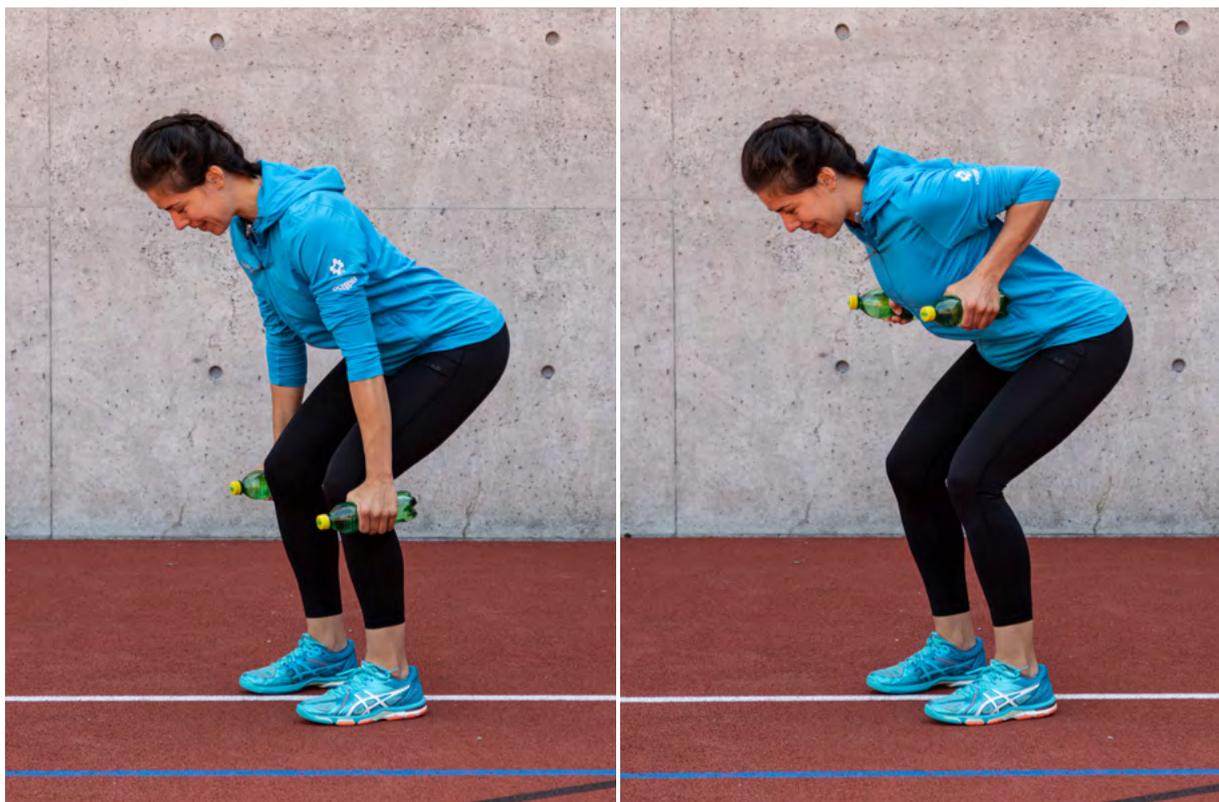
Mouvement

Tendre les bras vers l'arrière en fixant le haut des bras, maintenir la tension, puis plier à nouveau les bras. Le haut des bras reste inchangé pendant l'exercice, le mouvement ne provient que des coudes.

PARCOURS EN EXTÉRIEUR

FORCE

AVIRON



EXERCICE 09

Position de départ

Debout position stable, haut du corps légèrement penché en avant, prendre les bouteilles, bras tendus en bas et dos des mains tourné vers l'extérieur.

Mouvement

Tirer les mains, coudes levés, juste en dessous de la poitrine, maintenir brièvement la tension et revenir à la position de départ.

PARCOURS EN EXTÉRIEUR

FORCE

BOÎTES À OMBRE



EXERCICE 10

Position de départ

Position ouverte stable, genoux légèrement fléchis, saisir les bouteilles, bras pliés, le long de ton corps avec le dos des mains vers l'extérieur.

Mouvement

Boxez alternativement les poings vers l'avant. Ce faisant, toujours tourner le poing avec la bouteille de 90° en le retirant et le tirer jusque sous le menton.