

## TRICEPS ET ETIREMENTS

### 1 - Triceps

**Debout, genoux légèrement fléchis et bassin "basculé" hanches vers l'avant (pour protéger la région lombaire), ventre bien rentré :**



- bras tendus derrière, les deux paumes face à face: faire 12 à 16 pressions sur le ballon
- bras dans la même position, mais paumes tenant le ballon dirigées vers l'arrière: faire 12 à 16 élévations de bras;
- dans chacun des deux placements des paumes: faire 12 à 16 flexions des coudes (en les remontant vers les épaules) puis extensions des bras vers le bas.



Bras levés vers le plafond de chaque côté de la tête, tenir le ballon dans les paumes dirigées vers le plafond : faire 12 à 16 flexions de coudes puis extensions des bras vers le haut (très près des oreilles), en expirant et en imaginant une charge beaucoup plus lourde que le ballon.

### 2 - Etirements

Il est indispensable d'étirer les groupes musculaires après les avoir sollicités en expirant et en laissant le temps à l'étirement de s'installer ; ceci afin d'éviter les courbatures, de faciliter la récupération et d'augmenter la force du muscle.

Les étirements, bien que parfois peu agréables, ne doivent jamais être douloureux .

#### **Pour finir :**

Les mouvements qui vous sont proposés dans ces fiches "entretien forme" ont pour but de vous maintenir en forme pendant les vacances : vous n'êtes pas obligés de les faire tous ni de faire autant de répétitions ; si certains vous semblent difficiles à comprendre ou à réaliser, ne les faites pas !

Les trois consignes incontournables que vous devez toujours avoir en tête sont :

- abdos contractés (ventre rentré ou "avalé")
- expiration rythmée (expirer dans le mouvement actif de l'exercice)
- protection des lombaires :
  - toujours en contact avec le sol, lors des mouvements sur le dos ;
  - genoux légèrement fléchis et petite "bascule" des hanches vers l'avant, en position debout.