

Fléchissez vos genoux, contractez vos abdos et vos fessiers, croisez les doigts et poussez les paumes le plus haut possible, en gardant les talons au sol. Soufflez pendant l'effort.

3 séries de 15 s
10 s de pause entre chaque série

Ischio-Jambliers-Adducteurs

De face, jambes écartées, posez les 2 mains sur une de vos jambes, que vous fléchissez doucement. Attention à ne pas décoller le talon de la jambe fléchie.

3 séries de 15 s
10 s de pause entre chaque série



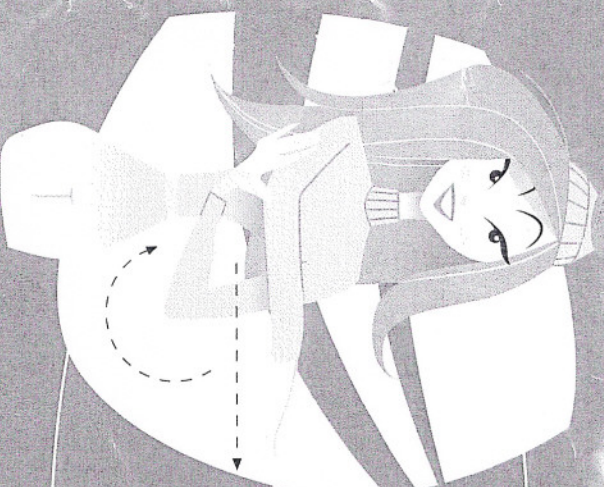
Jambe avant fléchie, placez vos mains sur votre genou. Buste droit, poussez le talon de votre jambe arrière vers le sol.

3 séries de 15 s
10 s de pause entre chaque série

Épaules

Placez votre main sur le coude du bras opposé, et amenez-le, le plus près possible de votre poitrine. Ni les épaules ni le dos ne doivent bouger.

4 séries de 10 s, puis changez de bras
10 s de pause entre chaque série



Epaules et
avant-bras



Tirez les bras
en arrière,
serrez les omoplates
et sortez la poitrine

1) poignets en extension
et pouces vers l'extérieur

2) les bras enroulés vers
l'intérieur : pouces en
dedans et poignets fléchis



La main pousse sur les doigts
pour ➡ poignet en extension

5 MN D'ÉCHAUFFEMENT POUR 1 JOURNÉE DE SPEED

Il suffit de peu pour éviter de se blesser.
Club Med Gym vous propose 5 exercices d'étirement
simples et indispensables pour débiter votre journée
de ski en pleine forme.

Cuisses

Saisissez votre cheville
et amenez la vers le fes-
sier. Attention! la jambe
d'appui doit rester légère-
ment fléchie.

Plaquez votre talon sur la
fesse. Contracter vos abdos
sans creuser le bas du dos.

4 séries de 10 s,
puis changez de jambe
10 s de pause entre chaque série

