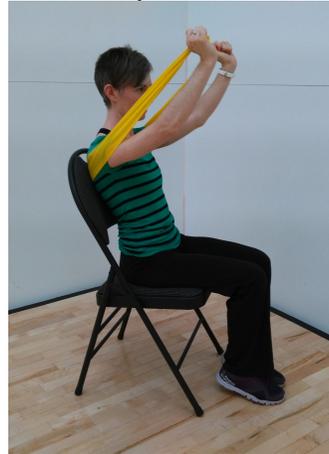


Triceps



- Passez la bande derrière le dos.
- Pliez les bras pour les rapprocher des épaules.
- Allongez les bras vers l'avant, parallèles au sol.
- Tenez 1 seconde et retournez à la position de départ.
- Répétez 15 fois.

Épaules



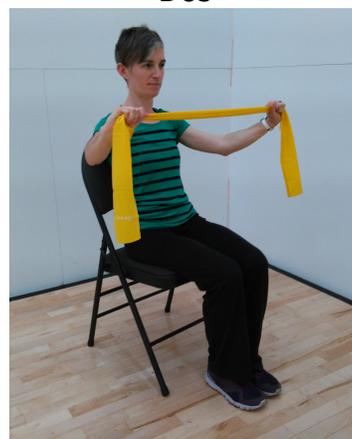
- Passez la bande derrière le dos.
- Pliez les bras pour les rapprocher des épaules.
- Allongez les bras vers le haut.
- Tenez 1 seconde et retournez à la position de départ.
- Répétez 15 fois.

Biceps



- Passez la bande sous les cuisses.
- Pliez les bras pour les rapprocher des épaules.
- Tenez 1 seconde et retournez à la position de départ.
- Répétez 15 fois.

Dos



- Tenez la bande devant vous, à la hauteur et à la largeur des épaules.
- Éloignez les mains l'une de l'autre.
- Tenez 1 seconde et retournez à la position de départ.
- Répétez 15 fois.

Poussée de la jambe



- Soulevez la jambe du sol et ramenez le genou vers votre abdomen.
- Passez la bande sous le pied et la tenir fermement avec les mains près du corps.
- Poussez contre la bande en dépliant la jambe.
- Tenez la position 1 seconde, puis revenir à la position initiale.
- Répétez 15 fois.
- Faire la même chose avec l'autre jambe.

Allongement de la jambe



- Soulevez la jambe du sol.
- Passez la bande sous le pied et la tenir fermement la bande sur les côtés de la chaise.
- Poussez contre la bande en levant le pied vers le plafond.
- Tenez la position 1 seconde, puis revenir à la position initiale.
- Répétez 15 fois.
- Faire la même chose avec l'autre jambe.

Mollets



- Passez la bande à la pointe des pieds.
- Tenez fermement la bande contre les côtés de la chaise.
- Soulevez les jambe du sol.
- Poussez contre la bande en pointant les pieds.
- Tenez la position 1 seconde, puis revenir à la position initiale.
- Répétez 15 fois.
- Vous pouvez faire cet exercice une jambe à la fois.