

## 9070F - Exercices Cardiovasculaires

- Exemples de QUATRE exercices cardiovasculaires
- BUTS • - D'élever la fréquence cardiaque, d'augmenter le taux de respiration, et de stimuler le métabolisme!

Photo	Exercice	Notes
	<b>Marcher ou Courir sur place</b>	<b>Bouger les bras et les jambes!</b>
	<b>Hauts Levers de Genoux</b>	<b>Vite ou lent, dépendant de votre niveau d'intensité</b>
	<b>Patinage de Vitesse</b>	<b>Bouger vos jambes d'un côté à l'autre et balancer vos bras d'un côté à l'autre</b>
	<b>Ski de Fond</b>	<b>Bouger les bras et les jambes ensemble</b>

## Exercices de Résistance

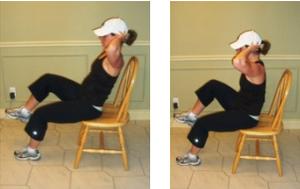
- Exemples de Quatre parties différentes du corps en utilisant différents équipements
- BUTS – Pour augmenter la musculation afin d'avoir un métabolisme en santé pour une gestion de poids saine.

Photo	Exercice	Notes
	<b>Plié</b>	<b>Poids libre, bouteilles d'eau ou poids du corps, muscles centraux fort</b>
	<b>Extension du Coude, buste penché</b>	<b>Elastique – pencher légèrement, muscles centraux fort</b>

	<p><b>Développé de la Poitrine</b></p>	<p><b>Elastique – Assis, muscles centraux fort</b></p>
	<p><b>Extention du Tricep Assis</b></p>	<p><b>Poids libre ou bouteille d'eau, muscles centraux fort</b></p>

**Exercices pour les Abdominaux et Etirements**

- Exemples en utilisant différents équipements d'exercices.
- BUTS – De développer des muscles abdominaux fort et les muscles du dos. Les Etirements sont excellent pour le retour au calme!

Photo	Exercice	Notes
	<p><b>Crunch sur Chaise</b></p>	<p><b>Assis sur une chaise, alterner l'élévation des jambes</b></p>
	<p><b>Crunch Abdominal sur Ballon</b></p>	<p><b>Ballon de Stabilité</b></p>
	<p><b>Extension de la Jambe</b></p>	<p><b>Debout en tenant une chaise, lever la jambe vers l'arrière</b></p>
	<p><b>Fléchissement de Côté Assis</b></p>	<p><b>Ballon de Stabilité</b></p>