



Service des sports

Fiche n°1 : Gym douce


Séance Seniors




Mardi 24 mars 2020

Sportez-vous bien chez vous

ATTENTION :

- Avant de démarrer une activité physique, il est impératif de demander un avis à votre médecin traitant.
- Bien aérer la pièce dans laquelle vous effectuez votre séance ou réalisez ces exercices à l'extérieur.
- N'oubliez pas de vous hydrater en mettant à côté de vous une bouteille d'eau.

Exercices		Consignes
Echauffement		Pendant 4 minutes → Marchez sur place Montez de plus en plus haut les genoux en balançant les bras. Garder le dos bien droit. Pensez à votre respiration !! Je souffle sur l'effort.

<p>1</p>			<p>10 à 20 répétitions</p> <p>Bras le long du corps. Faites glisser la main le long de la jambe en alternant le bras droit et le bras gauche. Vitesse : lente</p>
<p>2</p>			<p>10 répétitions</p> <p>Faites une rotation du haut du corps en gardant le dos bien droit. Vitesse : lente</p>
<p>3</p>			<p>2 X 10 répétitions</p> <p>Faites de grands cercles avec vos épaules dans un sens puis dans l'autre. Vous pouvez complexifier l'exercice en montant sur les pointes de pieds lorsque vous montez les épaules. Vitesse : lente</p>

<p>4</p>		<p>3 X 5 répétitions Prenez le temps de récupérer entre les séries</p> <p>Descendez comme si vous alliez vous asseoir sur une chaise en gardant le dos bien droit et en plaçant les mains devant vous puis reprenez la position debout. Possibilité de mettre une chaise derrière vous si le besoin de s'asseoir se ressent pendant l'exercice.</p>
<p>5</p>		<p>2 X 10 répétitions</p> <p>Montez sur la pointe des pieds tout en vous tenant au dossier d'une chaise. 1^{ère} série : lente 2^{ème} série : plus rapide</p>

Dans une prochaine séance nous aborderons de nouveaux exercices et nous verrons quelques étirements.

BONNE SEANCE !

RESTEZ CHEZ VOUS, BOUGEZ CHEZ VOUS !