



Service des sports

Fiche n°3: Gym douce


Séance Seniors




Samedi 28 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.
- Réalisez les exercices à votre rythme
- Soufflez sur l'effort en rentrant le nombril

Exercices		Consignes
Echauffement 1		Pendant 4 minutes → Marchez sur place Montez de plus en plus haut les genoux en balançant les bras. Garder le dos bien droit.

<p>Echauffement 2</p>		<p>8 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>Echauffement 3</p>		<p>8 répétitions</p> <p>Faites une rotation du haut du corps en gardant le dos bien droit. Vitesse : lente</p>
<p>Echauffement 4</p>		<p>2 X 8 répétitions</p> <p>Faites de grands cercles avec vos épaules dans un sens puis dans l'autre. Vitesse : lente</p>

<p>1.3</p>			<p>10 à 15 répétitions côté D puis côté G Possibilité de faire une 2^{ème} série</p> <p>Asseyez-vous sur le bord d'une chaise. 1 jambe tendue avec le talon posé au sol. → Amenez la main opposée au niveau de la pointe de pied.</p> <p><i>Pensez à se grandir en montant la main. Suivez la main du regard.</i></p>
<p>2.3</p>		<p>2 X 8 répétitions</p> <p>→ Se relever et s'asseoir en contrôlant la montée et la descente. (Ne pas se laisser tomber sur la chaise)</p> <p>Aidez-vous en posant les mains sur les genoux.</p>	
<p>3.3</p>		<p>3 X 1 minute de montées de genoux</p> <p>→ Montez la main opposée au genou levé. Placez l'autre main sur l'épaule.</p> <p><i>Tirez sur le bras lors de la montée du genou. Gardez le dos bien droit.</i></p>	

4.3



Travail de respiration

Posez les mains l'une contre l'autre devant vous comme sur la photo.

→ Pousser les mains l'une contre l'autre en rentrant le ventre et en soufflant par la bouche pendant 5 secondes. Inspirez pendant 2 à 3s. Exercice à réaliser pendant 1 minute. Possibilité de refaire l'exercice une 2^{ème} fois.

Gardez le dos bien droit.

BONNE SEANCE !

RESTEZ CHEZ VOUS, BOUGEZ CHEZ VOUS !