



Service des sports

Fiche n°11: Gym douce


Séance Seniors




Jeudi 30 avril 2020

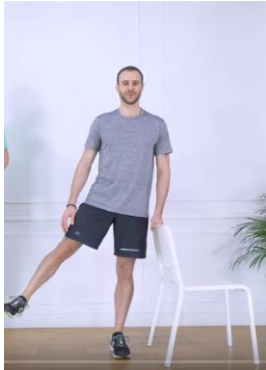


Sportez-vous bien chez vous

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>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>Echauffement 3</p>		<p>16 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>1.11</p>		<p>2 X 20 répétitions (jambe D puis jambe G)</p> <p>→ Montez la jambe sur le côté. <i>Garder le dos bien droit en regardant loin devant.</i> <i>Pliez légèrement le genou du côté de la chaise</i></p> <p>Complexification :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne reposez pas le pied au sol en redescendant - Essayez de ne pas tenir la chaise avec la main.
<p>2.11</p>		<p>2 X 20 répétitions (jambe D puis jambe G)</p> <p>→ Montez le genou devant <i>Garder le dos bien droit en regardant loin devant.</i></p> <p>Complexification :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne reposez pas le pied au sol en redescendant - Essayez de ne pas tenir la chaise avec la main.
<p>3.11</p>		<p>3 X 10 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 sur la remontée des jambes, montez les mains pour tendre les bras vers le haut. Possibilité de mettre une chaise derrière vous si le besoin de s'asseoir se ressent pendant l'exercice. <i>Pensez à souffler en montant.</i></p>

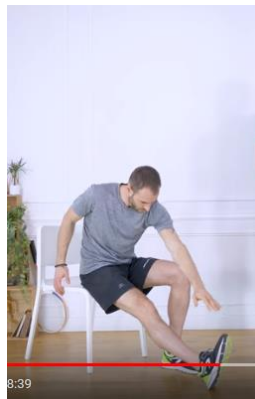
4.11



10 répétitions

- - Tendez les bras sur les côtés et l'arrière, maintenez cette position 5 à 6s.
 - Redescendez les bras puis joignez les mains et croisez les doigts
 - Amenez les mains loin devant paumes de mains vers l'avant pour étirer le dos pendant 5 à 6s.
- Pensez à rentrer le menton.*

5.11



12 répétitions côté D puis côté G
Possibilité de faire une 2^{ème} série

- 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.

Pensez à se grandir en montant la main. Suivez la main du regard.

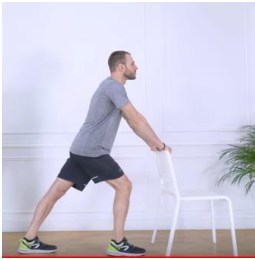
6.11





2 X 10 répétitions

- Se relever et s'asseoir en contrôlant la montée et la descente.
- (Ne pas se laisser tomber sur la chaise)

Aidez-vous en posant les mains sur les genoux.

<p>7.11</p>		<p>4 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>
<p>8.11</p>		<p>Travail de respiration</p> <p>Posez les mains l'une contre l'autre devant vous comme sur la photo.</p> <p>→ 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.</p> <p><i>Gardez le dos bien droit.</i></p>
<p>Etirement 1</p>		<p>→ Poussez le talon de la jambe arrière dans le sol pendant 30s.</p> <p>A réaliser 2 X 30s chaque jambe</p> <p><i>Gardez les pieds parallèles, le dos bien droit et le regard loin devant. Ayez de longues expirations pendant les étirements.</i></p>

<p>Etirement 2</p>				<p>→ Tirez les orteils de la jambe avant vers vous pendant 30s.</p> <p>A réaliser 2 X 30s chaque jambe <i>Pliez légèrement la jambe arrière.</i></p>
<p>Etirement 3</p>				<p>→ Attrapez une cheville avec la main. Placez le genou à côté de l'autre, basculez le bassin vers l'avant et maintenez la posture 30s.</p> <p>A réaliser 2 X 30s chaque jambe Gardez le dos bien droit, regard loin devant</p>

BONNE SEANCE !

RESTEZ CHEZ VOUS, BOUGEZ CHEZ VOUS !