



Service des sports

Fiche n°5: Renforcement musculaire et mobilité


Séance Seniors

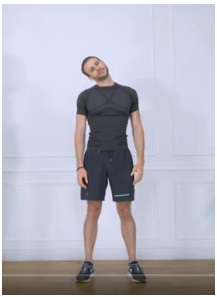


Mardi 07 avril 2020

Sportez-vous bien chez vous

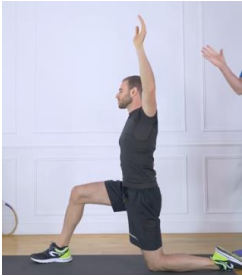



ATTENTION :

- 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		<p>Montez le bras au-dessus de la tête en le tirant vers le haut. Basculez sur le côté en gardant les hanches au-dessus des pieds.</p> <p>→ 5 répétitions côté D, 5 côté G</p>

Echauffement 2		<p>Inclinez la tête de chaque côté. Gardez les épaules abaissées</p> <p>→ 5 à Droite, 5 à Gauche en alternant.</p>
Echauffement 3		<p>Placez les mains sur les hanches. Dessinez un cercle avec le bassin.</p> <p>→ 10 dans un sens, 10 dans l'autre.</p>
Echauffement 4		<p>Placez les mains sur les genoux. Serrez les pieds. Faites de petits cercles avec les genoux</p> <p>→ 5 dans un sens, 5 dans l'autre.</p>

<p>1.5</p>			<p>Squat Descendez lentement les fesses pour former un angle droit au niveau des genoux et remontez lentement. → 5 répétitions</p> <p>Squat + montée latérale d'une jambe Descendez lentement les fesses pour former un angle droit au niveau des genoux et remontez en levant une jambe sur le côté. → 10 répétitions des 2 côtés.</p>
<p>2.5</p>			<p>Fente arrière Faites un grand pas en arrière en gardant la jambe tendue. Ramenez la jambe en montant le genou vers l'avant. (Le coude opposé doit monter) → 10 répétitions des 2 côtés.</p>
<p>3.5</p>			<p>Mettez-vous à 4 pattes sur un tapis ou une serviette de bain. Amenez le pied gauche à côté de la main gauche puis amenez le pied droit à côté de la main droite. → 10 répétitions de chaque côté.</p>

<p>4.4</p>		<p>Départ dans la position 4 pattes. Redressez le corps en plaçant le dos bien droit. Venez poser un pied devant. Levez la main opposée au genou avant et inclinez le haut du corps sur le côté.</p> <p>→ 10 répétitions côté D, 10 côté G.</p>
<p>Etirement 1</p>		<p>→ Poussez le talon de la jambe arrière dans le sol pendant 30s. A réaliser 2 X 30s chaque jambe <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>

Etirement 4



→ Basculez le haut du corps sur le côté gauche puis droit.
montez le bras comme sur la photo en cherchant à se grandir.

A réaliser 2 X 30s de chaque côté.

BONNE SEANCE !

RESTEZ CHEZ VOUS, BOUGEZ CHEZ VOUS !