



Service des sports

Fiche n°6: Renforcement musculaire et mobilité

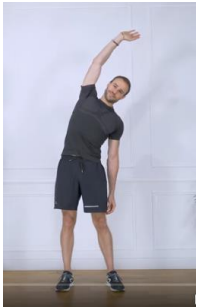
Séance Seniors

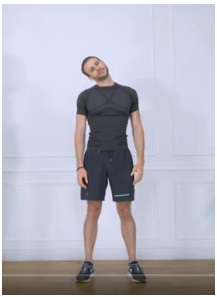


Jeudi 09 avril 2020



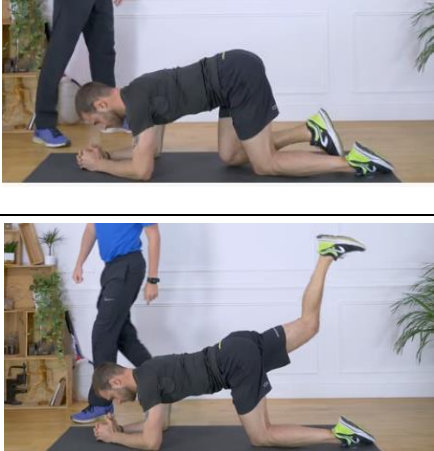
Sportez-vous bien chez vous

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>1.6</p>		<p>Alternez marche rapide sur place et montée de genoux en touchant l'intérieur du pied avec la main opposée.</p> <p>→ (20 secondes de marche – 10 montées de genoux) X 4</p>
<p>2.6</p>		<p>Squat Descendez lentement les fesses pour former un angle droit au niveau des genoux et remontez lentement.</p> <p>→ 3 X 8 répétitions</p>
<p>3.6</p>		<p>A genoux et en appui sur les coudes, montez un talon vers le plafond et redescendez la jambe doucement.</p> <p><i>Le dos doit rester à plat. Pensez à serrer les abdominaux.</i></p> <p>→ 2 X (10 côté D, 10 côté G)</p>

4.6



Pompes sur les genoux

Position : Avancez légèrement les mains et le bassin vers l'avant.
Ecartez légèrement les mains (largeur du tapis)

Effectuez une flexion des bras pour descendre puis remontez à la position initiale.

ATTENTION :

- *Conservez un alignement des épaules, des hanches et des genoux*
- *Serrez les abdominaux et ne creusez pas le dos.*
- *Regardez vers le sol*

→ 3 X 5 répétitions

5.6

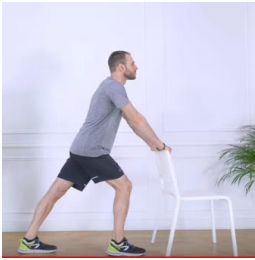

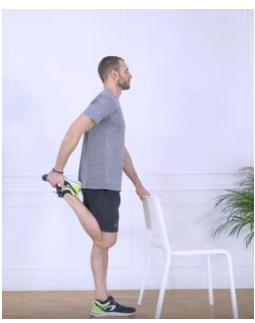



Gainage

Position : - Se placer en position de planche sur les coudes.
- Les genoux ne doivent pas toucher le sol
- Le dos doit être à l'horizontal

Serrez les fesses et les abdominaux. Rentrez le ventre

→ 5 répétitions de 20 à 30s

<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.</i> <i>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. → 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. → A réaliser 2 X 30s chaque jambe <i>Gardez le dos bien droit, regard loin devant.</i></p>
<p>Etirement 4</p>		<p>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.</p>

BONNE SEANCE !

RESTEZ CHEZ VOUS, BOUGEZ CHEZ VOUS !