

Service des sports

Fiche n°8: Cardio et abdominaux


Séance Seniors




Jeudi 16 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. Pensez à votre respiration !! Je souffle sur l'effort.

<p>Echauffement 2</p>		<p>Bras le long du corps. Glissez la main le long de la jambe en alternant le bras droit et le bras gauche. Vitesse : lente</p> <p>→ 10 à 20 répétitions</p>
<p>Echauffement 3</p>		<p>Faites une rotation du haut du corps en gardant le dos bien droit. Vitesse : lente</p> <p>→ 10 répétitions</p>
<p>Echauffement 4</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>→ 2 X 10 répétitions</p>

<p>1.8</p>		<p>Montée de genoux Alternez marche rapide sur place et montée de genoux en touchant l'intérieur du pied avec la main opposée. → (20 secondes montées de genoux - 20 s de marche) X 2</p>	
<p>2.8</p>		<p>Pas chassés Allez toucher avec la pointe de pied le sol sur le côté. Alternez jambe droite, jambe gauche <i>Regardez devant et dos bien à plat.</i> → (20s de pas chassés - 20s de marche) X 2</p>	
<p>3.8</p>			<p>Coude-genou Allez poser la pointe de pied loin derrière puis remontez le genou pour venir toucher le coude opposé. Restez sur la même jambe pendant 10 répétitions puis changez de jambe. <i>Gardez le poids du corps sur la jambe avant.</i> → (20 s de coude-genou – 20s de marche) X 2</p>

4.8

Faites une pause de 1 minute et reprenez à l'exercice 1.8.
Le tout 3 fois

5.8



Abdominaux

Position de départ : Pieds levés avec des jambes tendues.
Les bras le long du corps
Ramenez un genou vers vous en alternant genou D, genou G.
Gardez le dos bien à plat au sol et rentrez le ventre.

→ 30 secondes de travail – 10s de récupération

6.8



Position de départ : jambes pliées avec les 2 genoux serrés,
dos bien à plat au sol et bras écartés sur le côté au sol. Les
pieds ne touchent pas le sol

Basculez les 2 genoux d'un côté puis de l'autre.

→ 30 secondes de travail – 10s de récupération

7.8

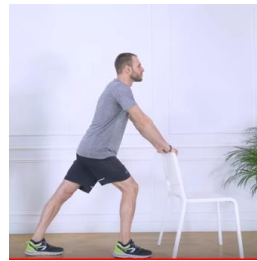


Position de départ : Posez les pieds au sol.
Pliez les jambes
Placez les mains soit derrière la tête ou sur les épaules en croisant les bras.

Montez les épaules SANS tirer sur la tête et maintenez la position 5s puis redescendez doucement.

→ 30 secondes de travail – 10s de récupération

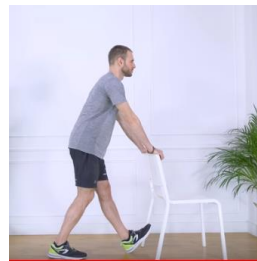
Etirement 1



→ Poussez le talon de la jambe arrière dans le sol pendant 30s.
A réaliser 2 X 30s chaque jambe
Gardez les pieds parallèles, le dos bien droit et le regard loin devant.

Ayez de longues expirations pendant les étirements.

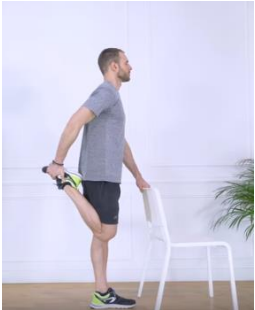

Etirement 2



Tirez les orteils de la jambe avant vers vous pendant 30s.

→ A réaliser 2 X 30s chaque jambe

Pliez légèrement la jambe arrière.

<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</p> <p><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.</p> <p>→ A réaliser 2 X 30s de chaque côté.</p>

BONNE SEANCE !

RESTEZ CHEZ VOUS, BOUGEZ CHEZ VOUS !