



Service des sports

Fiche n°9: Améliorer son équilibre


Séance Seniors




Mardi 21 avril 2020

Sportez-vous bien chez vous

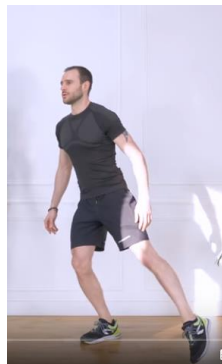
ATTENTION :

- 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>

1.9



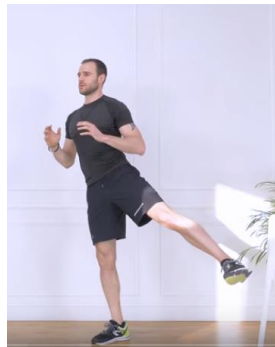
Posez la pointe de pied loin sur le côté puis ramenez pieds joints.

Fléchir légèrement la jambe d'appui pour renforcer la cuisse
Fixer un point loin devant

➔ 20 répétitions de chaque côté.

Dans un second temps, ne plus poser le pied au sol pendant l'exercice.

2.9



Placez les pieds largeur d'épaules.

1- Faire une flexion des jambes

2- En remontant, montez une jambe tendue sur le côté en alternant jambe D, jambe G.

Redescendez doucement la jambe.

➔ 20 répétitions

3.9



Tenez le dossier d'une chaise.

Montez doucement un genou devant vous.

Dos bien droit, regard loin devant, chercher à se grandir.

➔ 10 répétitions en reposant le pied

➔ 10 répétitions sans poser le pied au sol.

Idem avec l'autre pied.

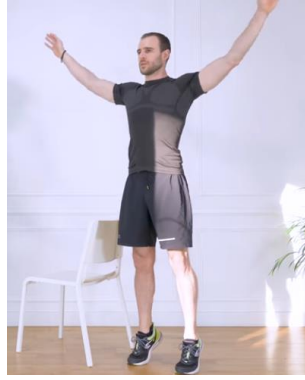
4.9



Même principe et même nombre de répétitions que l'exercice 3.9.

Montez le talon vers les fesses.

5.9



Montez sur les pointes de pieds.

Maintenez la position en haut pendant 10 secondes.

Redescendez lentement.

Se grandir, serrez les abdos

➔ 10 répétitions

Idem en lâchant la chaise pour monter les mains au-dessus de la tête.

6.9

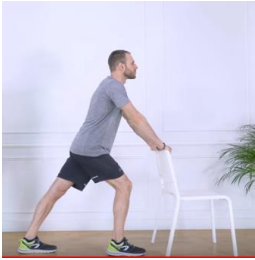

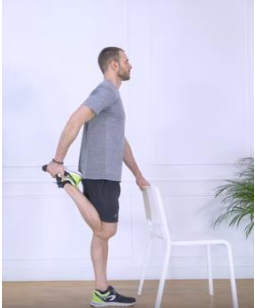



Montez un genou et maintenez la position pendant 10 secondes.

Si vous y arrivez, fermez les yeux pendant 3 à 5 secondes en lâchant légèrement la chaise, après vous êtes stabilisés.

(Photo n°2)

➔ 10 répétitions de chaque côté.

<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 !