

Service des sports

Fiche n°12: Renforcement musculaire et mobilité


Séance Seniors




Jeudi 07 mai 2020

Sportez-vous bien chez vous

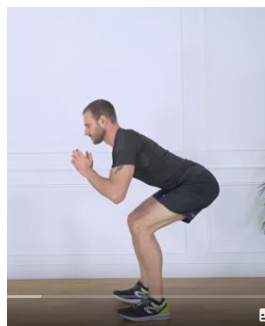
ATTENTION :

- 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>

1.12



Squat

Descendez lentement les fesses pour former un angle droit au niveau des genoux et remontez lentement.

→ 8 répétitions

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.

→ 8 répétitions des 2 côtés.

2.12



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)

→ 8 répétitions des 2 côtés.



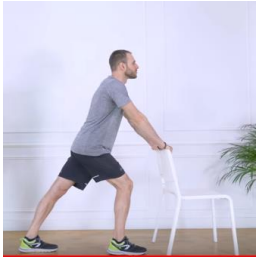
3.12

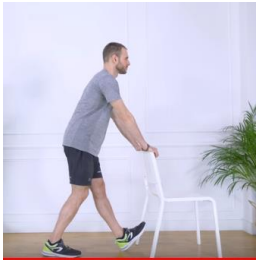
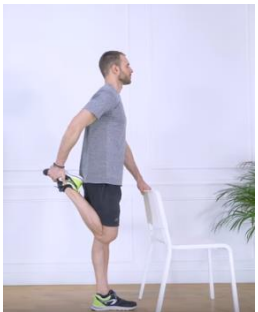



Mettez-vous à 4 pattes sur un tapis ou une serviette de bain. Amenez le pied gauche à côté de la main gauche puis amenez le pied droit à côté de la main droite.

→ 5 répétitions de chaque côté.

<p>4.12</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>5.12</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>
<p>6.12</p>		<p>Pompes sur les genoux</p> <p>Position : Avancez légèrement les mains et le bassin vers l'avant.</p> <p>Écartez légèrement les mains (largeur du tapis)</p>

		<p>Effectuez une flexion des bras pour descendre puis remontez à la position initiale.</p> <p>ATTENTION :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conservez un alignement des épaules, des hanches et des genoux - Serrez les abdominaux et ne creusez pas le dos. - Regardez vers le sol <p>→ 3 X 5 répétitions</p>
<p>7.12</p>		<p>Gainage</p> <p>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</p> <p><i>Serrez les fesses et les abdominaux. Rentrez le ventre</i></p> <p>→ 5 répétitions de 20 à 30s</p>
<p>Étirement 1</p>		<p>→ Poussez le talon de la jambe arrière dans le sol pendant 30s. 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>
<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 !