

Fiche 4

Toujours pour varier les plaisirs en cette période de confinement qui se prolonge.
Surtout, gardons le moral et la forme
Chaque série peut être reprise 1, 2, 3 ou 4 fois.
Installez vous bien

Matériel : 1 verre (ou 2) d'eau
2 bouteilles d'eau de 50cl (poids, 524gr !)
1 tapis de sol ou équivalent

Un peu d'échauffement

Debout :

- petits déplacements, un pas à droite puis à gauche tout en relâchant la tête et les épaules
- au fur et à mesure, élargir les pas ; 12 fois
- puis diminuer progressivement pour revenir à la largeur initiale ; 12 fois

Sur place :

- **sur inspir**, levez bras droit, puis gauche
- **sur expir**, relâchez bras droit puis gauche

A faire 4 fois ; laissez venir l'étirement au fil des séries

Debout, jambes écarts, fessiers serrés, le buste bien centré :

- a) fléchir jambe droite, poussez sur le pied droit pour venir taper la cheville gauche, 8 ou 12 fois
- b) de même à gauche sur cheville droite, 8 ou 12 fois

Toujours debout, jambes écarts, fessiers serrés, le buste bien centré, **bras gauche fléchi hauteur épaule, poing serré :**

- reprendre a) mais en amenant le bras droit fléchi au dessus de la jambe gauche
- reprendre b) avec bras droit ; 8 ou 12 fois

Reprendre sur place, 2 fois :

- **sur inspir**, levez bras droit, puis gauche
- **sur expir**, relâchez bras droit puis gauche en enroulant le dos pour toucher le sol

Un peu de musculation

Le rythme de ces exercices peut être assez soutenu

Prendre les bouteilles d'eau

Debout, **jambes tendues**, serrez les fessiers :

Les 2 bras fléchis en avant, les mains tournées vers les épaules:

- a) dépliez les 2 avant-bras sans décoller les bras, **les mains/bouteilles sont face au plafond** ; 8 ou 12 fois
- b) de même avec l'avant-bras droit ; 8 ou 12 fois
- c) reprendre avec les 2 avant-bras ; 8 ou 12 fois
- d) de même avec l'avant-bras gauche sans décoller les bras ; 8 ou 12 fois
- Reprendre chaque série mais à 8 ou 12 fois, **sur inspir**, bloquez et levez le (les) bras tendus à hauteur épaules

Jambes petit écart, fléchies, pieds ouverts, serrez les fessiers :

- reprendre 1 fois chaque exercice précédent mais en tournant **les mains/bouteilles vers le sol**

Jambes écarts fléchies un peu plus accentué,

- reprendre 1 fois chaque exercice précédent

Quelques abdos

Au sol :

- Assis(e), jambes fléchies légèrement écartées, **dos rond légèrement en bascule, les mains posées sur les genoux** :
 - **a) sur inspir**, levez jambe droite fléchie, pied flex, **sur expir**, posez jambe droite, 8 à 12 fois
 - b) de même avec la jambe gauche, 8 à 12 fois
 - **c) sur inspir**, levez jambe droite fléchie, pied flex **puis** jambe gauche fléchie, 8 à 12 fois
 - **d) sur expir**, posez jambe droite fléchie puis jambe gauche fléchie, 8 à 12 fois
 - reprendre a) b) c) mais à 8 ou 12, bloquez, **restez en position** sur 8 temps
- Reprendre chaque série **mais en dos droit**

Etirements et relâchement

- **Au sol, allongé(e) sur le dos**, jambes fléchies serrées, pieds au sol, bras ouverts :
 - **sur inspir**, descendez les 2 jambes sur la droite sans décoller les pieds
 - **sur expir**, revenir à la position initiale
 - **sur inspir**, descendez les 2 jambes sur la gauche sans décoller les pieds
 - **sur expir**, revenir à la position initiale
 - **sur inspir**, descendez les 2 jambes sur la droite sans décoller les pieds
 - **sur expir**, enchaînez avec les 2 jambes à gauche

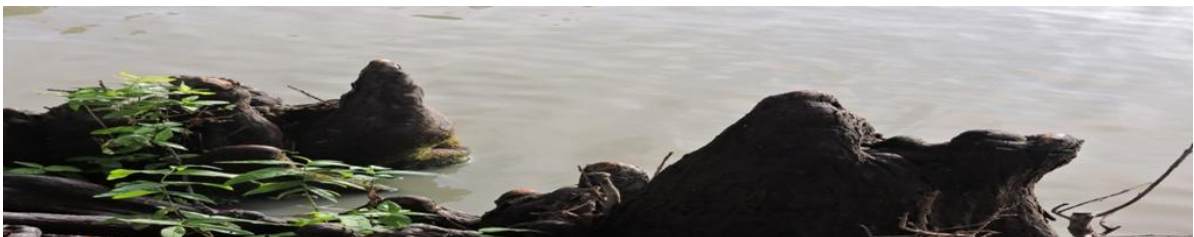
Chaque série peut se faire 4, 6 ou 8 fois

- reprendre chaque série mais à 4, 6 ou 8 fois, bloquez et tenez la position
- Debout jambes, dos droit, tête et cou dans l'axe,
 - sur inspir, levez les 2 bras, bloquez, étirez
 - sur expir, relâchez

A faire 2 ou 4 fois en descendant le dos au relâché jusqu'à poser les mains sur les chevilles ou au sol

Encore quelques exercices pour vous maintenir en forme, en attendant de se revoir ! ...

Et pour celles et ceux qui ne sont pas très inspirés par les exercices physiques, sachez que changer sa housse de couette peut prendre 10, 20mn et faire perdre 250 calories ! Ha! Ha



Prenez soin de vous et de vos proches