

## 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**, enchaenez 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*