

Fiche n°5

Matériel : 1 verre (ou 2) d'eau
un mur ou une porte fermée
1 tapis de sol ou, à défaut,
1 élastique noué d'une vingtaine de cm

Chaque série peut être reprise 1, 2, 3 ou 4 fois.

Un peu d'échauffement

Ces exercices suivants permettent de se mettre en condition. Chaque série peut être reprise 1, 2, 3 ou 4 fois.

Debout ou assis(e) sur une chaise :
frotter vos mains, vos poignets **en régulant consciemment votre respiration.**

Travail de la tête assis(e) ou debout, le dos est naturellement droit, les épaules relâchées. **Prenez le temps de vérifier.**

Assis, vérifiez que votre dos ne touche pas le dossier ou debout les pieds sont légèrement écartés et bien posés au sol :

rotation de la tête **sur inspire et expire**, 4, 6 ou 8 fois dans un sens puis dans l'autre ou/et en alternance
relâcher le dos puis prenez **une grande respiration**

Les jambes et les chevilles, debout ou assis, jambes à 90°, dos droit :

Jambe droite : décollez le talon en appuyant sur les doigts de pieds puis relâchez

Jambe gauche, de même

A faire en alternance puis les 2 en même temps ; 8/12 fois.

Variantes : idem mais tenir la position sur inspir 8 ou 12 temps.

debout, montez sur la pointe des pieds et gardez l'équilibre

Vous pouvez faire plusieurs séries en alternant.

Etirements

Etirement du dos:

Asseyez-vous sur le bord d'une chaise, sur inspir, placez votre dos droit puis, sur expir, creusez puis arrondissez votre dos ; 4 ou 6 fois: laissez faire l'étirement au fur et à mesure des mouvements

Debout, poussez vos mains le plus haut possible puis étirez l'ensemble du corps en montant sur la pointe des pieds

Etirement des épaules :

Debout, jambes écartées largeur du bassin et fléchies relâchées. :

Sur inspir, écartez les bras sur les côtés et poussez avec vos mains le plus loin possible.

Sur expir, relâchez. 4 ou 6 fois

Etirement des bras :

Debout, jambes tendues largeur du bassin :

Sur inspir : Passez votre bras droit devant votre cou, tendez-le au maximum.

Bloquer : Avec votre main gauche, appuyez délicatement sur votre coude droit.

Sur expir : relâchez

Idem exercice avec le bras gauche

A faire 8 fois en alternance

Laissez faire l'étirement au fur et à mesure des mouvements.

Etirement du mollet :

Posez vos mains sur un mur, bras presque tendus, le corps est droit de la tête aux pieds, placez vos pieds à 20/30cm du mur :

Sur inspir, dégagez la jambe droite à l'arrière de façon à ce que le pied soit entièrement posé au sol. Tenir la position 8/12 temps

Sur expir, ramenez la jambe

Changez ensuite de jambe

A faire en alternance, 4,6 ou 8 fois

Musculation

Stimuler les hanches et Muscler les cuisses

Position : munissez-vous d'un élastique à placer autour des chevilles. Tenez-vous droit, épaules dégagées, et fléchissez les jambes :

écartez la jambe droite sur le côté et la ramener. 6,8 ou 12 fois en accélérant le rythme
de même avec la jambe gauche

Variante : idem mais tenir la position sur inspir, 8 ou 12 temps.

Renforcer petits et moyens fessiers

Prendre l'élastique

Position : pieds écartés et talons au sol, fléchissez vos jambes ; placez un élastique autour de vos chevilles et veillez à ce qu'il reste toujours tendu :

tendez vos jambes progressivement et, simultanément, écartez le pied droit sur le côté. Arrivez au maximum de l'impulsion, restez immobile durant 8 ou 12 temps. Revenez ensuite à la position de départ.

Abdos

Debout, dos droit, les bras le long du corps :

Sur inspir, serrez abdominaux et fessiers

Sur expir, relâchez

A faire 12 fois

Variante : idem mais tenir la position sur inspir en serrant les poings 8 ou 12 temps. Attention, gardez les épaules relâchées !

Cette exercice peut se faire assis.

Dedout le long d'un mur, dos au mur, pieds à 30/35cm, corps droit de la tête aux pieds,

Sur inspir, glissez le dos le long du mur, jambes fléchies en rentrant les abdos au maximum

sur expir, relâchez

A faire 12 fois

Variante : idem mais tenir la position sur inspir en serrant les poings 8 ou 12 temps.

Attention ! gardez les épaules, la tête et la nuque relâchées !

Prendre l'élastique

Assis sur une chaise ou au sol, placer l'élastique autour des 2 chevilles :

sur inspir, tendez vos jambes et tendez l'élastique

sur expir, relâchez

A faire 12 fois

Variante : idem mais tenir la position sur inspir 8 ou 12 temps.

Encore quelques exercices pour se maintenir en forme et garder le moral en attendant de se revoir ...

même si nous ne savons pas bien quand ! ...

