

EXERCICES POUR RESTER EN FORME SEANCE N°10

1) Echauffement. Debout, sur place. Imaginez une marche d'escalier. Avancez votre pied droit puis reculez-le. Changez de jambe. Répétez 3 séries de 10.

2) Equilibre. Tenez-vous debout à côté d'une chaise stable et solide. Tendez la jambe droite derrière. Stabilisez environ 10 secondes. Changez de jambe. Répétez 3 séries de 10.

3) Renforcement musculaire. Bras et jambes. Assis sur une chaise. Tendez vos jambes et faites des petits battements. En même temps, tendez les bras et faites des petits ciseaux. Répétez 3 séries de 10.

4) Equilibre. Tenez-vous debout à côté d'une chaise stable et solide. Montez votre genou droit et votre bras gauche en l'air. Puis genou gauche et bras droit en l'air. Répétez 3 séries de 10.

5) Renforcement musculaire. Bras. Assis sur une chaise. Départ mains posées sur les oreilles. Tendez vos bras devant vous puis revenez mains sur les oreilles et tendez vos bras sur les côtés paumes des mains vers le ciel. Répétez 3 séries de 10.

6) Equilibre. Tenez-vous debout à côté d'une chaise stable et solide. Posez votre pied droit sur le genou gauche. Stabilisez 10 secondes. Puis changez de pied. Répétez 3 séries de 10.

7) Renforcement musculaire. Bas du corps. Assis sur une chaise. Départ jambe droite tendue talon au sol, pied gauche légèrement en arrière pointe de pied pointée au sol. En même temps tendez jambe gauche talon au sol et pied droit légèrement en arrière pointe de pied pointée au sol. Répétez 3 séries de 10.

8) Renforcement musculaire. Bras. Assis sur une chaise. Départ mains sur les genoux. Posez main gauche sur hanche droite et main droite sur hanche gauche. Revenez position de départ. Répétez 3 séries de 10.

9) Pour les poignets, mains et doigts. Posez vos mains sur vos cuisses. Repliez et recroquevillez vos doigts et tendez vos doigts. Répétez 5 fois.

10) **Mémoire.** Prenez de quoi écrire. Complétez les grilles.

Sudoku :

Complétez les grilles de manière à utiliser tous les chiffres de 1 à 9, pour chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 9 cases.

Grille 1 : FACILE

6			3			9		
4		1		9		6		
9	5						8	7
		8	6		1	7		
			8		4			
		1	5		3	9		
5	8						7	4
	2		9		5		3	
	1			8				2

Grille 2 : MOYEN

	5		9	2				
3		7			8			
						2	5	7
					4	3	2	
6								8
	4	2	8					
8	9	1						
			2			7		5
			4	3			9	

BONNE SEANCE