

EXERCICES POUR RESTER EN FORME
SEANCE N°11
BONNE SEANCE

1) Echauffement. Marchez sur place. Faites 20 pas, pied droit devant descendez légèrement en fente et quand vous descendez en fente, passez le foulard sous le genou droit. Pied gauche devant descendez légèrement en fente, passez le foulard sous le genou gauche. Répétez 5 fois.

2) Equilibre. Tenez-vous debout à côté d'une chaise stable et solide. Montez votre genou droit et passez le foulard sous le genou. Puis montez votre genou gauche et passez le foulard sous le genou. Répétez 3 séries de 10.

3) Renforcement musculaire. Bras et jambes. Tenez vous debout, pieds écartés comme vos épaules. Tenez le foulard dans votre main droite. Ouvrez votre jambe droite sur le côté. En même temps, balancez le foulard devant vous. Puis tenez le foulard dans votre main gauche. Ouvrez votre jambe gauche sur le côté. En même temps, balancez le foulard devant vous. Répétez 3 séries de 10.

4) Equilibre. Tenez-vous debout à côté d'une chaise stable et solide. Tenez le foulard dans votre main (même que le genou). Montez votre genou droit et balancez le foulard sur le côté droit. Puis genou gauche et balancez le foulard sur le côté gauche. Répétez 3 séries de 10.

5) Renforcement musculaire. Bras. Assis sur une chaise. Prenez le foulard à chaque extrémité. Partez le foulard sur la poitrine. Tendez vos bras devant vous puis revenez et montez vos bras vers le haut. Répétez 3 séries de 10.

6) Equilibre. Tenez-vous debout à côté d'une chaise stable et solide. Tenez le foulard dans votre main, il suit votre mouvement de jambe. Tendez votre jambe droite devant, derrière, côté droit et côté gauche. Puis changez de pied. Répétez 3 séries de 10.

7) Renforcement musculaire. Bas du corps. Tenez-vous debout pieds écartés comme vos épaules. Prenez le foulard à chaque extrémité, partez le foulard sur la poitrine. Fléchissez légèrement les genoux, en même temps descendez le foulard sous les genoux (fesses en arrière et le dos bien droit). Répétez 3 séries de 10.

8) Renforcement musculaire. Bras. Assis sur une chaise. Enroulez le foulard autour de vous, Tenez-le à chaque extrémité, ouvrez bras tendus sur les côtés. Revenez position de départ. Répétez 3 séries de 10.

9) Pour les poignets, mains et doigts. Posez vos deux mains l'une à côté de l'autre à l'extrémité gauche du foulard. Tordez le foulard les mains l'une à côté de l'autre pour arriver à l'extrémité droite. Répétez 5 fois.

10) Mémoire. Prenez de quoi écrire. Reconstituez les mots (thème la musique) en mettant les lettres dans le bon ordre.

Mots dans le désordre	Mots reconstitués
IOLVNO	V
EGRUAIT	G
TETRETOMP	T
NEPHOXOSA	S
MUNEROCES	C
TELUF	F
RNIUMOBAT	T
CRAMAHOIN	H
GUREO	O
REHAP	H
TRIEBATE	B
NAPIO	P
BUAT	T
CLILOLONEVE	V
VECALINC	C
TOLA	A
SHABUTOI	H
BONSAS	B