

EXERCICES POUR RESTER EN FORME SEANCE N°12

1) Echauffement et coordination. Marchez avec le manche à balai tenu dans votre main à la verticale. Faites 20 pas, pied droit devant, bras gauche tendu avec le manche à balai devant. Changez de pied et de bras à chaque pas. Posez le manche à balai et imitez le même mouvement. Répétez 10 fois.

2) Equilibre. Tenez-vous debout à côté d'une chaise stable et solide. Tenez le manche à balai devant vous à la verticale et balai posé au sol. Passez votre pied droit par-dessus et revenez position de départ. Puis changez de pied. Répétez 3 séries de 10.

3) Renforcement musculaire. Bras et jambes. Tenez vous debout, pieds écartés comme vos épaules. Tenez le manche à balai à l'horizontale. En même temps, tendez les bras et fléchissez les genoux (fesses en arrière et le dos bien droit). Répétez 3 séries de 10.

4) Equilibre. Tenez-vous debout à côté d'une chaise stable et solide. Tenez le manche du balai devant vous à la verticale et balai décollé du sol (plus il sera décollé du sol, plus l'exercice sera difficile). Passez votre pied droit par-dessus, stabilisez, faites des petits battements et revenez position de départ. Puis changez de pied. Répétez 3 séries de 10.

5) Renforcement musculaire. Bras. Assis sur une chaise. Tenez le manche du balai au milieu à la verticale. Levez le manche main droite, revenez position de départ et levez le manche main gauche. Répétez 3 séries de 10.

6) Equilibre. Tenez-vous debout à côté d'une chaise stable et solide. Tenez le manche du balai devant vous à la verticale et posé au sol. Ouvrez votre jambe droite sur le côté, votre jambe gauche sera légèrement fléchie. Puis changez de jambe. Répétez 3 séries de 10.

7) Renforcement musculaire. Bas du corps. Assis sur une chaise. Tenez le manche du balai devant vous à la verticale et posé au sol. Décollez pied droit du sol et poussez le balai avec votre pointe de pied droit. Revenez position de départ. Changez de pointe de pied. Répétez 3 séries de 10.

8) Renforcement musculaire. Bras. Assis sur une chaise. Tenez le manche du balai main droite à la verticale. En même temps, tendez le bras droit et emmenez votre épaule gauche vers l'arrière et revenez position de départ. Puis tenez le manche du balai main gauche. En même temps, tendez le bras gauche et emmenez votre épaule droite vers l'arrière. Répétez 3 séries de 10.

9) Pour les poignets, mains et doigts. Tenez le manche du balai à la verticale, posez vos deux mains l'une à côté de l'autre au milieu du manche. Pivotez vos poignets pour faire tourner le manche à balai. Répétez 5 fois.

10) Mémoire. Prenez de quoi écrire. Le brouillard alphanumérique. Trouvez le brouillard de chiffres et lettres en deuxième page. Trouvez et entourez dans le brouillard les chiffres et les lettres suivants, autant de fois qu'ils s'y trouvent.

- Entourez la lettre Z.

Nombre de lettres Z dans le brouillard :

- Entourez la lettre X.

Nombre de lettres X dans le brouillard :

- Entourez la lettre P.

Nombre de lettres P dans le brouillard :

- Entourez le chiffre 6.

Combien de fois est présent le chiffre 6 :

- Entourez le chiffre 1.

Combien de fois est présent le chiffre 1 :

- Entourez le chiffre 2.

Combien de fois est présent le chiffre 2 :



BONNE SEANCE