

EXERCICES POUR RESTER EN FORME SEANCE N°2

1) **Echauffement.** Debout, Imaginez-vous être dans un cercle. Vous enchaînez dedans-devant-dedans-derrière-dedans-à droite-dedans-à gauche-dedans. A faire 10 fois.

2) **Equilibre.** Marchez en suivant une ligne au sol, posez un pied devant l'autre en faisant passer un objet autour de la taille. Plus vous rapprochez votre pointe au talon plus vous travaillez votre équilibre. Faire 20 pas à 5 reprises.

3) **Renforcement musculaire.** Bras et jambes. Assis sur une chaise. Position de départ pieds bien posés au sol et bras « haut les mains ». Montez le genou gauche vers le coude droit. Revenez position de départ et changez de jambe. Répétez 5 séries de 5.

4) **Equilibre.** Tenez-vous derrière une chaise stable et solide. Retenez-vous au dossier de celle-ci au besoin. Soulevez votre jambe droite en arrière. Maintenez cette position 10 secondes, puis changez de jambe. A faire 10 fois.

5) **Renforcement musculaire bras.** Assis sur une chaise. Fermez vos poings, tirez les coudes vers l'arrière. Tendez les bras devant soi. Répétez 5 séries de 5.

6) **Equilibre.** « le kangourou ». Posez au sol un petit obstacle (exemple un livre, une boîte). Vous franchirez cet obstacle. Passez jambe droite en première puis la jambe gauche puis inversez. A faire 5 fois par jambe.

7) **Renforcement musculaire.** Bas du corps. Assis sur la chaise. Vos pieds écartés de la largeur de vos épaules et posés au sol. Mains sur les genoux. Vous vous levez de votre chaise. Regardez droit devant vous. Revenez position de départ. Répétez 5 séries de 5.

8) **Renforcement musculaire.** Haut du corps. Assis sur une chaise. Bras tendus devant à l'horizontal, paumes de mains vers le ciel. Vous emmenez vos mains sur vos épaules. Répétez 5 séries de 5.

9) **Pour les mains et les doigts.** Assis sur une chaise, vos coudes posés sur la table. Joignez vos paumes de mains et poussez fortement les paumes l'une contre l'autre. Maintenez cette position 10 secondes. Relachez. Répétez 5 séries de 5.

10) **Mémoire.** Prenez de quoi écrire. Trouvez les 12 différences entre les 2 images.



BONNE SEANCE