

4ème séance !



Travail du dos – Semaine 50

Matériels indispensables !



Hydratez-vous après chaque situation !!
Objectif : la bouteille vous accompagne tout au long des exercices et doit-
être vide à la fin de la séance !!

Règles de sécurité!



Respectez un espace suffisant entre votre dos et le dossier de la chaise

Les exercices sont à réaliser dans le respect de vos capacités

Prenez votre temps lors de l'exécution : un exercice mal fait ou vite fait est néfaste pour la santé

Chaussures et chaise non glissantes

Bouteille d'eau

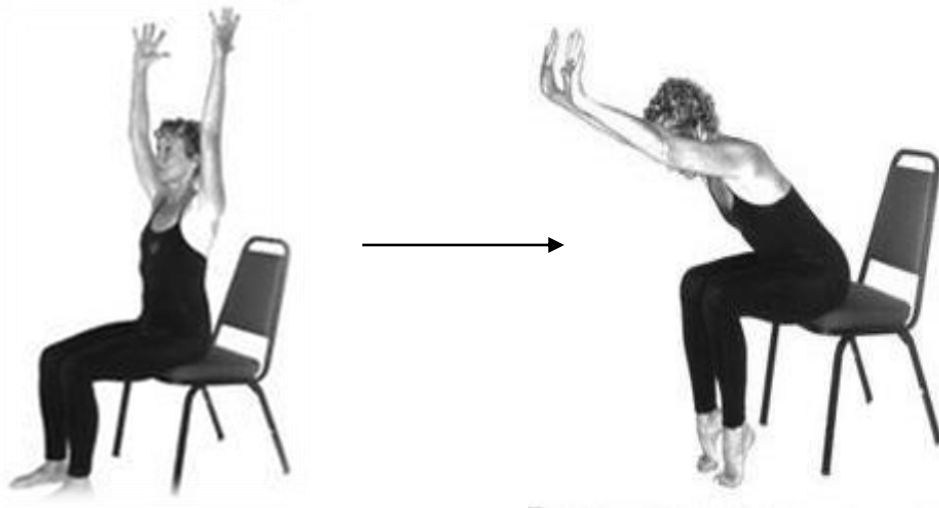
1er exercice !
1ère séance !



Membres supérieurs - Semaine 46

Commencez par l'échauffement articulaire proposé
en séance 1 et souvenez-vous « hydratez-vous après
chacun des exercices »

2ème exercice : Mobilisation dos



1- Jambes tendues, pieds rapprochées (si problème d'équilibre écartez légèrement les pieds), pointes de pieds relevées, inspirez bras tendus vers le haut puis soufflez et descendez dos droit, bras dans l'alignement

2- Relevez-vous en déroulant le dos, inspirez et grandissez-vous comme si vous vouliez toucher le ciel ou le plafond !!

2 fois 10 répétitions

Récupération : 1 minute

3ème exercice : Travail du dos en rotation

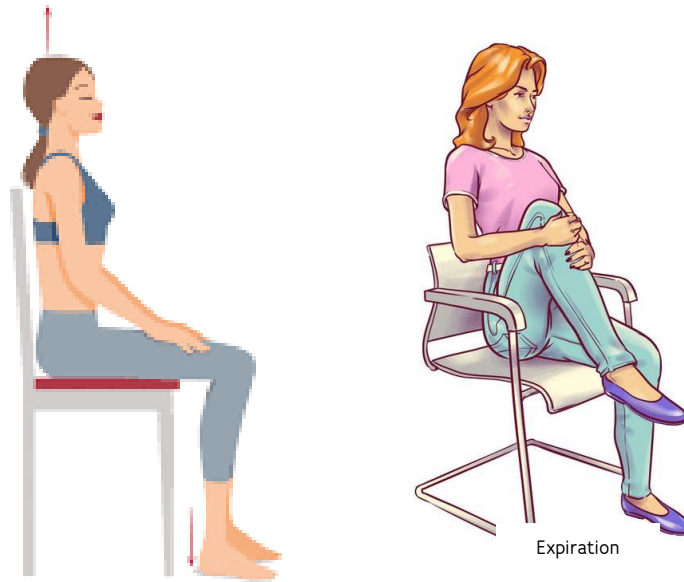


- 1- Espacez vos pieds largeur de pieds de chaise
- 2- Placez votre main droite sur la hanche droite
- 3- Ramenez main gauche vers le pied opposé (droit).
Vous veillerez à conserver le dos bien droit et serrez le ventre
- 4- Redressez-vous et inversez, main gauche sur la hanche gauche, ramenez main droite vers le pied gauche tout en soufflant

2 séries de 10 répétitions

Récupération : 1 minute

4ème exercice : Marche sur place



Pour cet exercice, tenez vous bien droit, grandissez-vous, inspirez et allez chercher votre genou droit. Ramenez le vers la poitrine tout en expirant puis inversement. Veillez à bien contrôler le mouvement lorsque vous reposez votre genou au sol.

10 répétitions pour chaque genou

5ème exercice : Etirement des dorsaux



Pieds largeur de bassin, bien à plats

Redressez votre buste, joignez les 2 mains au dessus de votre tête, les bras tendus, inspirez, puis tout en expirant abaissez doucement vos bras vers la droite, votre tête reste dans l'alignement de vos bras.

Veillez à garder le dos bien droit et à serrer le ventre.

Même exercice de l'autre côté.

3 fois 8 secondes de chaque côté

6ème exercice : Assis - Debout



1- Départ assis, les bras croisés sur les épaules, les pieds à plats sur le sol écartés largeur de bassin. Attention à ne pas être assis au fond de la chaise, gardez une distance (1/3, 2/3) entre votre dos et le dossier.

2 - Levez-vous sans l'aide de vos bras. Veillez à ne basculer le buste vers l'avant et à stabiliser la chaise contre un mur. N'hésitez à positionner une autre chaise à côté en guise de sécurité ou solliciter votre entourage.

3 fois 10 répétitions

L'incontournable d'une bonne séance !



Continuez vos activités
physiques!



« En vérité, le chemin importe peu, la volonté
d'arriver suffit à tout » *Albert Camus*

Il n'y a qu'une façon
d'échouer, c'est
d'abandonner avant
d'avoir
réussi.

Georges Clemenceau.

Rendez-vous la
semaine prochaine !

Prenez soin de vous ! Sabrina.