

”
Qu'il est dur d'échouer,
mais le pire est de
n'avoir jamais tenté de
réussir.

Franklin Roosevelt

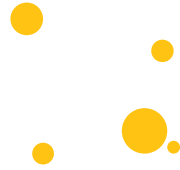
TDA

12ème
séance!

Renforcement musculaire - Semaine 06

Matériels indispensables !

Smile



Règles de sécurité!



Ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure de réaliser l'exercice

Pensez à vous hydrater

Chaussures non glissantes

Chaise en appui contre un mur

1^{er} exercice :
1^{ère} séance

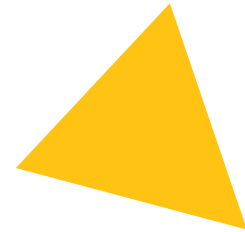
2^{ème} exercice :
2^{ème} séance

“

L'ÉCHEC EST SEULEMENT
L'OPPORTUNITÉ
DE RECOMMENCER
D'UNE FAÇON
PLUS INTELLIGENTE

”

Henry Ford



Membres supérieurs et inférieurs - Semaine 46 et 47

Les 2 premières séances constituent le socle de
l'échauffement articulaire de chaque séance !

3ème exercice : Mobilisation hanches



Départ debout pieds largeur de bassin :

- 1- Mains sur le dossier de la chaise, bras tendus, dos droit, le haut du corps ne doit pas bouger
- 2- Montez doucement la jambe droite tendue sur le côté en ouverture puis ramenez la vers le pied gauche posé au sol. Recommencez 10 fois.
- 3- Alternez, montez la jambe gauche tendue sur le côté en ouverture puis ramenez la vers le pied posé au sol. Recommencez 10 fois

Faire 2 séries de cet exercice
1 minute de récupération

4ème exercice : Montée de genoux



Départ debout, perpendiculaire à la chaise, pieds largeur de bassin :

1- Montez le genou opposé à la chaise à hauteur de hanche en veillant à conserver le dos bien droit et la sangle abdominale serrée puis reposez. Recommencez 10 fois.

2 - Même chose de l'autre côté. Installez vous de sorte que le genou inverse soit à l'opposé du dossier de la chaise et montez le à hauteur de hanche puis reposez. Recommencez 10 fois

Gardez le dos droit
Maintenez la ceinture abdominale
Tête droite, regard loin devant

Faire 2 séries de cet exercice
1 minute de récupération

5ème exercice : Mobilisation du dos



Départ debout pieds écartés :

Pensez à positionner la chaise contre un mur !

- 1- Placez vos mains sur le dossier de la chaise et tendez vos bras vers l'avant, jambes tendues et écartées, le dos bien à plat dans le prolongement des bras, regard vers le sol
- 2 - Maintenez cette position 8 secondes puis remontez doucement en veillant bien à redresser la tête en dernier puis recommencez

Gardez le dos droit
Maintenez la ceinture abdominale
Pensez à respirer

Faire l'exercice 5 fois
1 minute de récupération

6ème exercice : Mobilisation chevilles



Départ debout pieds largeur de bassin :

- 1- Mains sur le dossier de la chaise, bras tendus, dos droit, le corps ne doit pas bouger
- 2- Montez doucement les talons, maintenez 2-3 secondes la position pointe de pied puis redescendez et recommencez 10 fois
- 3- Effectuez le même exercice en appui unipodal = pied droit en appui sur le sol, le pied opposé relevé de quelques centimètres, montez talon droit, ne maintenez pas la position puis redescendez et recommencez 5 fois.
- 4- Même chose en appui unipodal inversé, le pied gauche est au sol et effectue la pointe de pied 5 fois

Gardez le dos droit
Maintenez la ceinture abdominale
Respirez

1 minute de récupération

7ème exercice : Marche



Pour finir la séance, effectuez une marche sur place ou autour de la chaise (à votre convenance) pendant 2 minutes, veillez à respecter votre niveau de fatigue, ne forcez pas et prenez votre temps.

Cette étape est nécessaire pour détendre vos muscles sollicités durant la séance.

Le partenaire indispensable !

A Mediter ...



Ce n'est que
lorsque le puits
s'assèche que
l'on découvre la
valeur de l'eau. ...



Pensez à vos activités physiques régulières et autonomes !

30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE



« Si tu n'arrives pas à penser, marche
Si tu penses trop, marche
Si tu penses mal, marche encore »

Jean GIOND

#

Je suis au régime, j'évite :

- LES PENSÉES NÉGATIVES
- LES PERSONNES DESTRUCTRICES
- CE QUI M'EMPÊCHE DE DORMIR
- CE QUI ME FAIT DOUTER INUTILEMENT

*Je perds des kilos de stress,
Je gagne des tonnes de bien-être.*

Dois &

*A la semaine prochaine avec
forme, santé et bien-être !*

Avant tout,

Prenez soin de vous !
♡♡