



«La force ne vient pas des capacités physiques;
elle vient d'une indomptable volonté»

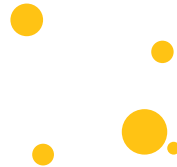
Mahatma Gandhi

LESBEAUXPROVERBES.COM

**13ème
séance!**

Gymnastique douce - Semaine 08

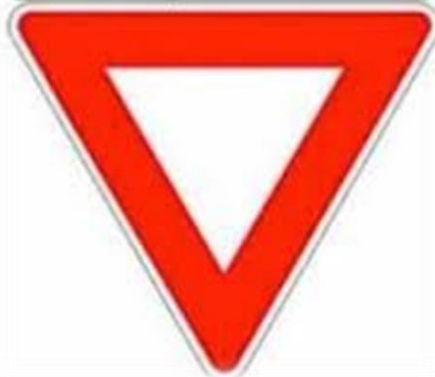
Matériels indispensables !



Règles de sécurité !



la sécurité,
ma priorité



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

Pensez à vous hydrater

Chaussures non glissantes

Proximité d'un mur

Chaise disponible selon vos aptitudes du moment

1er exercice :
1ère séance

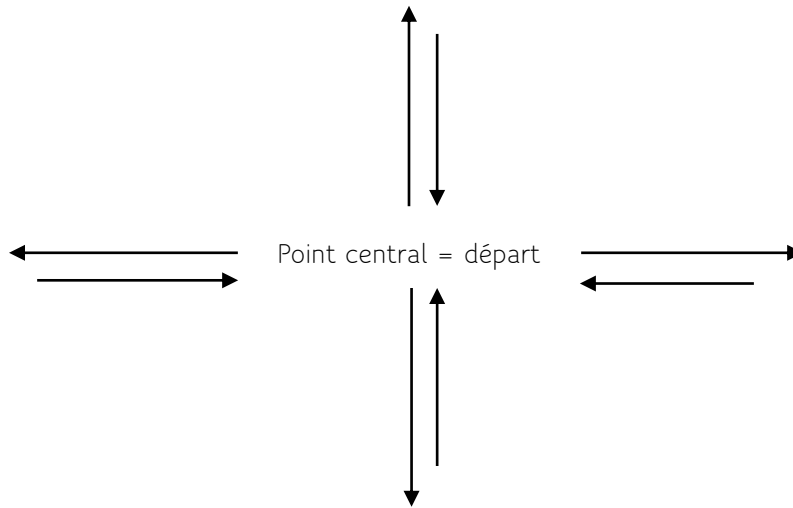
2ème exercice :
2ème séance



Membres supérieurs et inférieurs - Semaine 46 et 47

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

3ème exercice : Repère dans l'espace



Départ debout à hauteur d'un point central :

1- Vérifiez que vous avez l'espace nécessaire autour de vous pour effectuer un pas dans toutes les dimensions

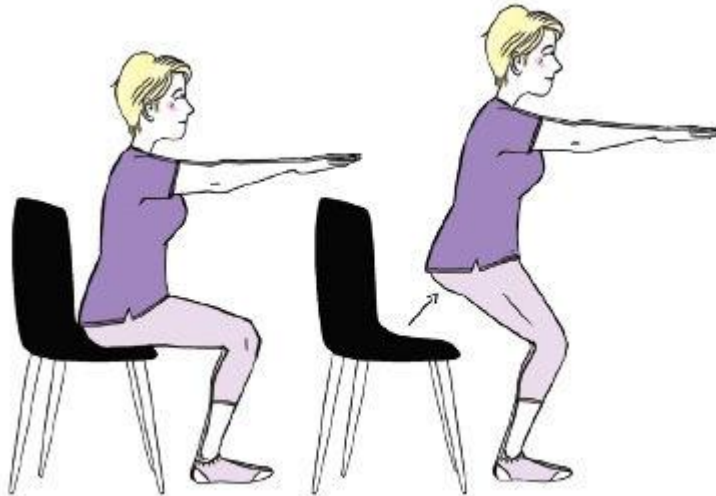
2- Avancez un pas puis reculez au point central
Faites un pas sur le côté droit puis revenez au point central

Reculez un pas puis avancez au point central
Faites un pas sur le côté gauche puis revenez en position initiale

2 - Reproduire 10 à 12 fois l'intégralité

Faites une 2^{ème} série en touchant avec la paume de vos mains votre épaule opposée, à chaque passage au point central

4ème exercice : Levé de chaise



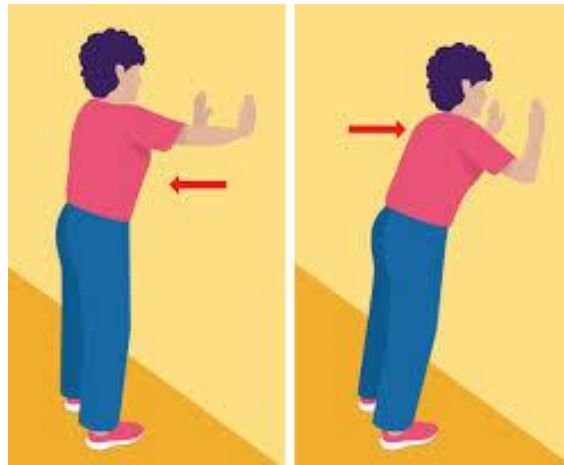
Départ assis au bout de la chaise, pieds légèrement sous les cuisses largeur de bassin :

- 1- Maintenez le balai respectivement entre vos mains en veillant à conserver les bras tendus
- 2 - En conservant le dos bien droit, basculez légèrement le buste vers l'avant pour prendre appui sur vos jambes et trouver l'équilibre puis relevez-vous
- 3 - Une fois debout, mettez-vous sur la pointe de pied très brièvement, reposez et asseyez-vous en maîtrisant le retour sur la chaise

Recommencez 10 à 12 fois.

Possibilité de monter après chaque pointe de pied, le balai au dessus de votre tête en conservant les bras tendus

5ème exercice : Pompe contre un mur



Départ debout pieds écartés largeur de bassin

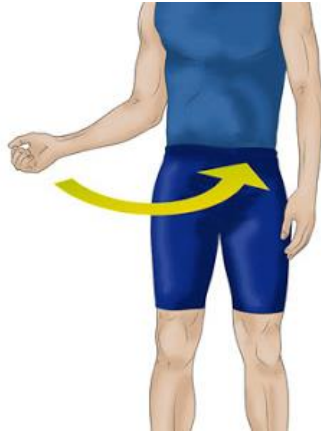
Cet exercice peut-être réalisé sur chaise, vos genoux doivent alors être au contact du mur pour une bonne réalisation :

- 1- Placez vos mains bien à plat écartées, plus que la largeur des épaules, contre un mur, bras tendus devant soi
- 2 - Veillez à conserver le dos droit aligné au reste du corps
- 3 - Fléchissez les coudes vers l'arrière en inspirant puis repoussez le mur en expirant

Recommencez 10 à 12 fois

Possibilité de réaliser l'exercice une nouvelle fois sur un pied puis sur l'autre (6 répétitions max par pied)

6ème exercice : Rotation de l'épaule



Départ debout pieds largeur de bassin :
Possibilité de réaliser l'exercice sur chaise

- 1- Coudes collés au corps avec un angle à 90° , maintenez le balai en prise marteau, le balai est alors dans le même alignement que votre corps perpendiculaire au sol
- 2- Ouvrez l'avant de votre bras qui tient le balai en conservant le coude collé au corps et le balai perpendiculaire au sol. Veillez à conserver une amplitude confortable, votre buste ne doit pas bouger
- 3- Ramenez votre bras en position initiale puis changez le balai de main et réalisez le même exercice de l'autre côté

Recommencez 10 à 12 fois

Possibilité à l'ouverture, d'effectuer une rotation du poignet vers l'extérieur, le balai est alors parallèle au sol et les doigts en direction du plafond

7ème exercice : Réflexe



Départ debout pieds largeur de bassin :
Possibilité de réaliser l'exercice sur chaise

- 1- Maintenez le balai devant vous à une main, bras tendu, parallèle au sol, si possible hauteur des yeux (respectez une amplitude confortable au niveau de votre épaule)
- 2- Ouvrez les doigts et lâchez le balai puis rattrapez le avant qu'il ne tombe. Ce mouvement doit-être bref et réactif, il a pour but de travailler vos réflexes

Recommencez 6 fois pour chaque main

Possibilité de réaliser l'exercice une nouvelle fois en utilisant les 2 mains = à la situation de réflexe s'ajoute la coordination, recommencez 10 à 12 fois

*Le savez-vous ?
Notre corps est constitué en moyenne de
60% d'eau !*



Activités physiques diverses en autonomie !



« Votre corps peut presque tout supporter...
C'est votre esprit qu'il faut convaincre... »

Le secret de la
force réside
dans la
volonté



Page: 101
Toujours Parler le Coeur

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

Prenez soin
de vous et
de vos proches.

