

NE PERDEZ PAS TROP
DE TEMPS À AVOIR ENVIE
DE, À ESSAYER DE FAIRE...
faites-le !

Jacques Salomé

**16ème
séance !**

Souplesse articulaire - Semaine 11

Matériels indispensables !



Règles de sécurité!



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

Respecter une amplitude confortable

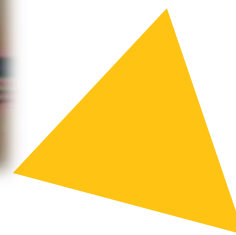
Pensez à respirer

Chaussures non glissantes

Séance sur chaise ou debout

1er exercice :
1ère séance

2ème exercice :
2ème séance

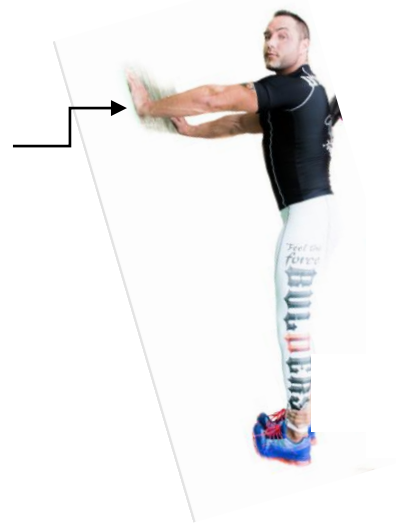


Membres supérieurs et inférieurs - Semaine 46 et 47

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

3ème exercice : Mobilisation des bras

Torchon dans les mains



Départ debout :

- 1- Bras tendus, regard loin devant, torchon maintenu dans chacune de vos mains poings fermés côte à côte
- 2- Ouvrez les bras parallèles au sol, le torchon se retrouve alors tendu, maintenir 3 secondes la pression sur le torchon en extension
- 3- Fermez les bras, rapprochez vos mains pour revenir à la position initiale puis recommencez

Durée de l'exercice 1 minute

- 3- Réalisez le même exercice en effectuant le mouvement des bras de façon perpendiculaire au sol, un bras monte, l'autre descend, extension complète du torchon puis recommencez; Veillez à alterner le bras montant et descendant et à conserver les poings fermés, doigts vers le sol.

Durée de l'exercice 1 minute

4ème exercice : Mobilisation des bras

1 - Torchon dans les mains
Devant soi



2 - Passage du torchon
dans le dos

Départ debout pieds bien à plats :

- 1- Dos droit, regard loin devant, marchez 3 pas vers l'avant, puis ramenez pieds joints
- 2- Tapez de votre talon droit ou gauche. Veillez à bien alterner les pieds pour ne pas solliciter toujours la même jambe.
- 3- Reculez de 3 pas puis ramenez pieds joints et tapez de votre talon droit ou gauche. Attention à ne pas regarder vos pieds.

Durée de l'exercice 1 minute

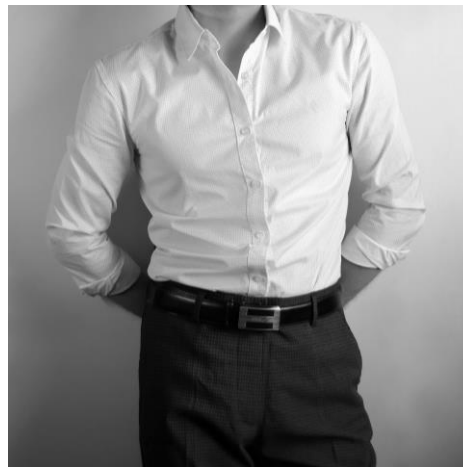
Recommencez le même exercice en remplaçant votre talon par le contact avec vos orteils

Durée de l'exercice 1 minute

5ème exercice : Mobilisation des bras



Descendez les bras latéralement



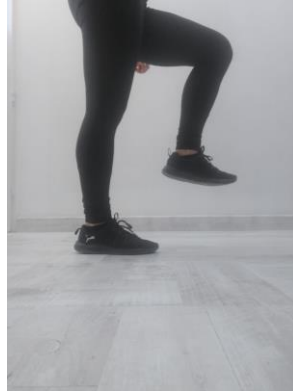
Passage du torchon au niveau des fesses

Départ debout pieds largeurs de bassin :

- 1- Maintenez le torchon respectivement dans vos mains, bras tendus au dessus de la tête. Veillez à conserver le dos bien droit et à regarder loin devant.
- 2 - Descendez parallèlement les bras, le torchon dans une main, pour venir les placer dans votre dos au niveau de vos fesses et passer le torchon d'une main à l'autre.
- 3- Remonter les bras pour revenir en position initiale et maintenir le torchon à deux mains puis recommencez.

Durée de l'exercice 1 minute

6ème exercice : Mobilisation des jambes



Départ debout en position de marche :

1- Montez alternativement les genoux un à un en faisant passer le torchon d'une main à l'autre au dessous de la cuisse en hauteur. Veillez à respirer, serrer la sangle abdominale et le fessier. Le dos reste bien droit.

2 - Reposez votre pied, et changez de jambe

Durée de l'exercice 2 minutes

Attention en terme de sécurité, si vous n'effectuez pas cette exercice sur une chaise, installez la à proximité..

6ème exercice : Mobilisation des jambes



Remplacer l'élastique par le torchon

Départ assis jambes tendues :

- 1- Positionnez le torchon sous votre pied et maintenez le avec vos 2 mains.
- 2- Tirer sur vos bras pour ramener le genou fléchi vers la poitrine avec l'aide du torchon. Veillez à ne pas basculer le buste vers l'avant.
- 3- Repoussez le torchon, en effectuant une légère résistance avec les bras, à l'aide de votre pied pour revenir en position initiale. Le dos reste bien droit.
- 4 - Pensez à changer de jambe

Durée de l'exercice 2 minutes.

*Pensez à vous hydrater, cela fait partie
du corps intégrant de la séance !*



Laissez parler vos envies
et vos Activités physiques
autonomes !



« La force ne vient d'une capacité physique, mais d'une
volonté indomptable » GANDHI

N'AIE PAS PEUR D'ESSAYER
PROVOQUE TON AVENIR
CROIS AU MEILLEUR
CROIS EN TOI

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

Sabrina.

