

18ème séance !

Assouplissement du dos - Semaine 13

Matériels indispensables !



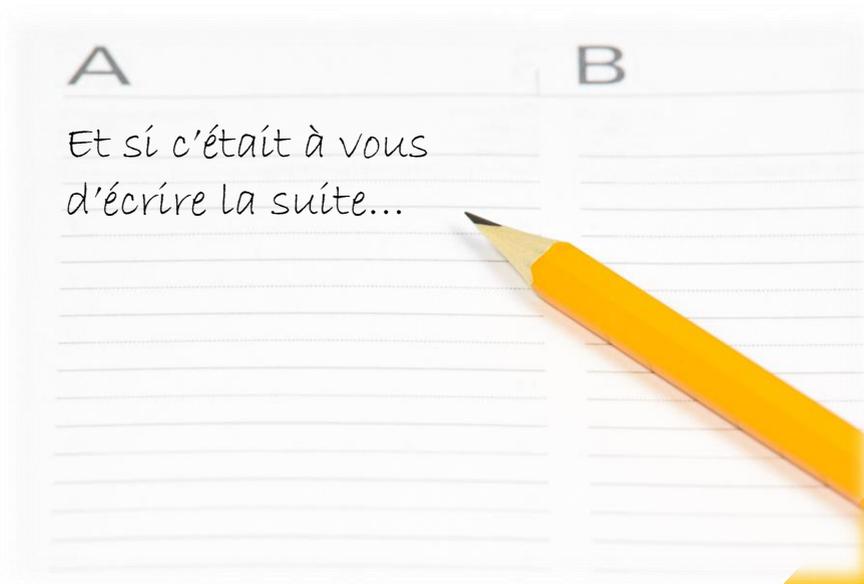
Règles de sécurité !



Ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure de réaliser l'exercice
Prenez le temps de réaliser chaque étape correctement
Pensez à respirer
Chaussures non glissantes
Utilisation de la chaise

1er exercice :
1ère séance

2ème exercice :
2ème séance



Membres supérieurs et inférieurs - Séance 1 et 2

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

3ème exercice : Relâchement du dos



Départ debout pieds légèrement écartés :

- 1- Placez la chaise 1 mètre devant vous, le dossier face à vous
- 2- En vous grandissant, positionnez vos bras tendus dans l'alignement au dessus de votre tête, vers le ciel.
- 3 - Inspirez profondément et à l'expiration, basculez votre buste lentement vers l'avant, les bras tendus viennent alors se poser sur le dossier de la chaise
- 4 - Conservez cette position (angle droit buste et jambes) durant 3 secondes. Veillez à conserver le dos bien droit et maintenir la tête entre vos bras. Puis remontez lentement en inspirant.

Durée de l'exercice 1 minute

Temps de récupération : 20 secondes

4ème exercice : Assouplissement du dos



Départ debout pieds largeur de bassin :

- 1- Dos droit, regard loin devant, bras le long du corps, genoux légèrement fléchis, inspirez profondément
- 2- En expirant, tirez les bras vers l'arrière de façon à rapprocher les omoplates, tenez la position 5 secondes puis revenez en position initiale en inspirant
- 3- En expirant, montez les bras vers l'avant, hauteur d'épaules, en faisant le dos rond, tenez la position 5 secondes puis inspirez en revenant en position initiale

Durée de l'exercice : 20 répétitions

Temps de récupération : 30 secondes

5ème exercice : Extension du dos



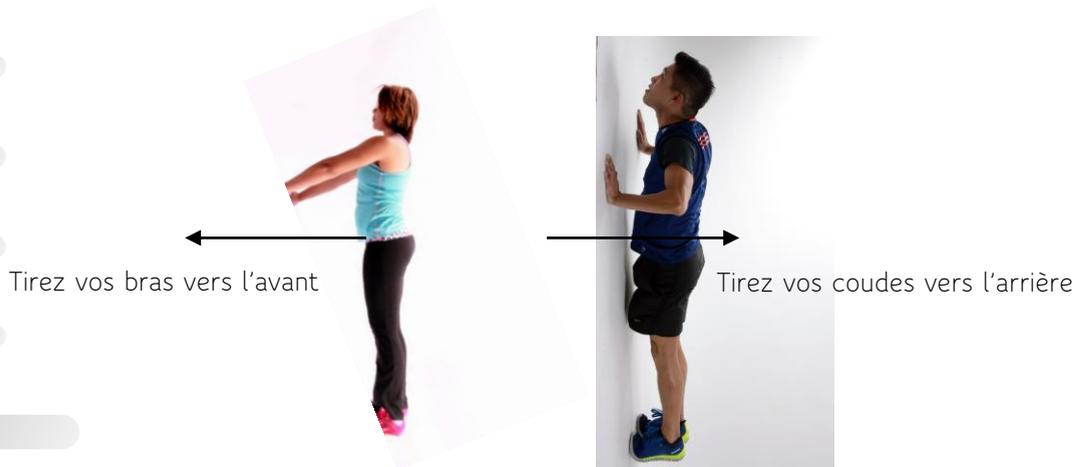
Départ debout pieds largeurs de bassin :

- 1- Tenez vous droit, regard loin devant, la sangle abdominale serrée, bras le long du corps, inspirez profondément
- 2 - En expirant, montez doucement vos bras tendus au dessus de votre tête. Veillez à conserver le dos bien droit et le regard loin devant. Tenez la position 5 secondes.
- 3- Tout en inspirant, redescendez vos bras doucement en position initiale.

Durée de l'exercice 20 répétitions

Récupération : 30 secondes

6ème exercice : Etirement du dos



Départ debout pieds largeur de bassin :

- 1- Tenez vous droit, regard loin devant, la sangle abdominale serrée, bras le long du corps, inspirez profondément
- 2 - En expirant, tirez vos bras vers l'avant comme si vous souhaitiez attraper quelque chose devant vous. Tenez la position 5 secondes, puis en inspirant revenez en position initiale
- 3 - En expirant, fléchissez vos coudes à 90° et tirez les vers l'arrière dans l'axe de votre corps, tenez la position 5 secondes puis en inspirant revenez en position initiale

Durée de l'exercice 20 répétitions

Récupération : 30 secondes

7ème exercice : Rotation du buste



Départ debout, pieds écartés largeur de bassin :

- 1- Tenez vous droit, regard loin devant, les bras en position de danseur russe, l'un sur l'autre ou croisés, inspirez profondément
- 2- En expirant, pivotez votre haut du corps vers la droite en veillant à ce que les hanches, le bassin et les jambes ne bougent pas, tenez la position 5 secondes, puis en inspirant revenez en position initiale en conservant les bras croisés ou superposés.
- 3 -En expirant, effectuez le même exercice en rotation du côté gauche, maintenez 5 secondes puis revenez en position initiale tout en inspirant.

Durée de l'exercice 20 répétitions

Récupération : 30 secondes



L'indispensable !

Pensez à vos Activités
autonomes (physiques,
culturels, loisirs)!



« De petits pas mènent à de grands changements ! »

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.

