

Séance 30



Cette semaine nous, allons travailler sur votre ceinture abdominale.

Matériels indispensables



Pres à commencer ?!

Les Règles de sécurité !!

Important



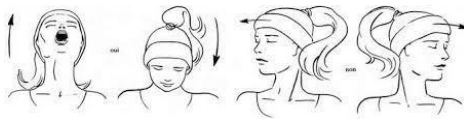
- ✎ Ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure de réaliser l'exercice.
- ✎ Adoptez une position confortable de travail
- ✎ Pensez à respirer
- ✎ A réaliser sur une chaise ou debout selon vos capacités
- ✎ Chaussures non-glissantes
- ✎ N'oubliez pas de boire régulièrement

Partie 1

Echauffement :

Echauffement haut du corps :

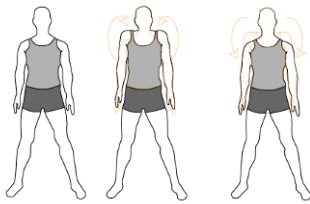
Mobilisation de la nuque :



Incliner dans un 1^{er} temps la tête de haut en bas environs 15 fois.
Cf Dessin

Rotation de la tête de Gauche à droite environ 15 fois. Cf dessin

Mobilisation des épaules :



Bras le long du corps, remonter les épaules vers les oreilles, puis redescendre les épaules en les amenant vers l'avant. (Les épaules doivent dessiner un cercle allant de l'arrière vers l'avant, puis à l'inverse, de l'avant vers l'arrière. (10 mouvements dans chaque sens).

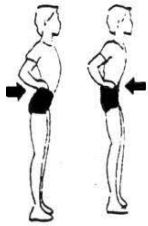
Mobilisation poignet :



Joindre les mains entre elles, et effectuer des rotations successives dans les 2 sens pendant environs 20 seconde.

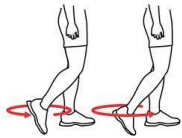
Echauffement bas du corps :

Bascule avant/arrière du bassin :



Les pieds sont écartés à la largeur du bassin, et les mains placées sur les hanches. Effectuer une bascule du bassin vers l'avant, puis vers l'arrière sans que les épaules ne basculent.

Rotation des chevilles :




Placer la pointe du pied au sol, lever le talon, puis effectuer une rotation de la cheville dans un sens, puis dans l'autre. 10 mouvements dans chaque sens, puis effectuer le même mouvement avec l'autre cheville.

Maintenant que vous êtes bien échauffée, nous allons pouvoir commencer !!




EXERCICE N°1

Exercice	Matériels	Consigne	Temps de travail
	Chaise	<p>Se placer assis sur la chaise (le dos n'est pas collé au dossier.). Les pains sont posés sur les accoudoirs ou sur le bord de la chaise. Tout en gardant le dos bien à plat, nombril aspirer vers la colonne, effectuer une bascule en arrière des épaules, puis revenir à la position initiale.</p> <p><i>Attention : il faut inspirer lors de la descente, et expirer sur la remontée. Vous pouvez surélever légèrement vos jambes, en placent vos pieds sur un coussin.</i></p>	<p>5x10 répétition.</p> <p>20 secondes de récupération entre chaque série.</p>



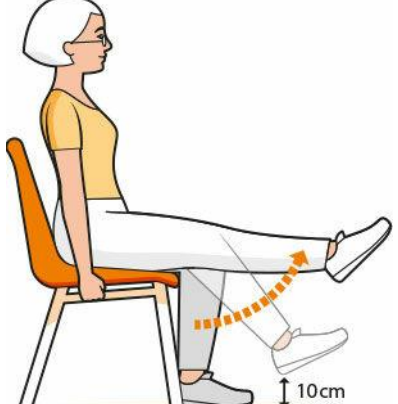
Après cet exercice pensez à boire et à marcher un peu afin de relâcher les muscles du dos et des jambes.

EXERCICE N°2

Exercice	Matérielles	Consignes	Temps de travail
	Chaise	<p>Se placer assis sur une chaise, le dos collé au dossier, redresser au maximum. Placer les mains sur les accoudoirs, ou sur le bord de la chaise. Monter vos genoux vers le haut en gardant les jambes pliées, pointe de pied vers le bas. Maintenez la position quelques secondes, puis relâcher.</p> <p><i><u>Attention</u> : l'inspiration se fait lors de la monter, et l'expiration à la descente.</i></p>	<p>5x10 répétitions</p> <p>20 secondes de récupération entre chaque série</p>

N'hésitez pas à vous lever et marchez entre chaque série.

EXERCICE N°3

Exercice	Matériels	Consigne	Temps de travail
	Chaise	<p>En position assise, le dos légèrement décollé du dossier, venir lever simultanément les deux jambes, en les gardant le plus tendu possible. Placer les mains sur le côté de la chaise pour rester le plus stable possible.</p> <p><i>Comme pour l'ensemble, des exercices précédent, inspirer sur la montée, et expirer sur la descente.</i></p>	<p>5x10 répétitions</p> <p>20 secondes de récupération entre chaque série</p>

Après cette séance pensez à bien vous hydrater.

*On se retrouve la
semaine prochaine, mais
d'ici là :*

- ☺ *Pensé à rester actif*
- ☺ *Hydrater vous bien*
- ☺ *Garder le sourire*

