Fiche d'Exercices n°6

avec la Maison Intercommunale Sport Santé

Travail des membres inférieurs

Position de départ : Dos à un mur pour prendre appui, asseyez-vous comme vous le feriez sur une chaise, le mur vous servant de dossier. Vos cuisses doivent être parallèles au sol, vos genoux forment un angle à 90 degrés, et vos pieds sont légèrement écartés (largeur du bassin).

Mouvement : dos bien droit et collé au mur, le regard face à vous, et les abdominaux gainés. Laissez vos bras reposer le long du corps. Prenez appui sur vos talons sans décoller l'avant des pieds. Restez en position sans bloquer la respiration.

Nombre de répétitions : 15 secondes, 3 fois.

⟶ si vous avez peur de chuter vous pouvez remplacer cet exercice par des relevés de chaise que vous retrouvez dans la fiche 1.

⟶ Vous pouvez augmenter le temps en position pour que l'exercice soit plus dur.

Renforcement musculaire des bras

Position de départ : debout, les jambes écartées (prenez un poids dans les mains), et levez vos bras sur le côté.

Mouvement : en gardant les bras tendus redescendez et remontez les bras 15 fois, en retenant la descente !

Respiration : soufflez quand vous levez les bras, inspirez quand vous les descendez.

Nombre de répétitions : 15 répétitions, 3 fois.

⟶ Pour faciliter l'exercice vous pouvez le faire sans poids.

⟶ Pour rendre l'exercice plus dur vous pouvez prendre un poids plus lourd.

Equilibre et coordination

Position de départ : Debout à proximité d'une chaise ou d'un mur, pieds au sol et les bras le long du corps.

Mouvement : Soulevez votre main gauche au-dessus de votre tête. Ensuite, soulevez lentement votre pied gauche du sol. Maintenez cette position pendant 10 secondes. Répétez le même mouvement avec le côté droit.

Respiration : ne bloquez pas la respiration.

Nombre de répétitions : 10 secondes, 3 fois de chaque côté.

⟶ Si vous manquez d'équilibre, remplacez l'exercice par des montées sur pointes de pied vu sur la fiche numéro 2.