



Séance à domicile

Objectifs de la semaine :

Renforcement musculaire du haut du corps

Renforcement musculaire du bas du corps

Sollicitation du système cardio vasculaire

Recommandations :

- je garde une petite bouteille d'eau vers moi pour m'hydrater
- je vérifie que mes chaussures sont bien attachées
- je ne dois pas ressentir de douleur en faisant les exercices
- si je suis essoufflé(e), je m'assure que je suis quand même capable de parler. Sinon, je me repose

1. Echauffement articulaire :

Position de départ : Assis sur une chaise, les fesses à l'avant de la chaise, les pieds à largeur de hanches, les pieds à plat au sol et parallèles, le dos droit, contractez les abdos, redressez-vous :

Réaliser 10 répétitions pour chaque exercice

Chevilles : ramenez vos orteils vers vous / faites une pointe de pied

Genou : tendez votre jambe devant vous / ramenez votre pied au sol

Hanche : déplacez votre pied droit à droite / ramenez votre pied droit / déplacez votre pied gauche à gauche / ramenez votre pied gauche

Torsion de la colonne vertébrale : tournez votre buste à droite en regardant derrière vous / revenez au milieu / tournez votre buste à gauche en regardant derrière vous / revenez au milieu (attention à garder le dos droit = redressez-vous)



Flexion latérale Colonne vertébrale : se pencher sur le côté droit en gardant les fesses bien ancrées sur la chaise / revenir droit / se pencher du côté gauche/ revenir droit (attention à avoir le dos droit)


Epaules : levez les bras devant vous jusqu'à hauteur d'épaule / redescendez les bras le long du corps

Epaules : levez les bras sur le côté / redescendez les bras le long du corps

Nuque : fixez un point devant vous faites des grands « Oui » avec votre tête / faites des grands « Non » avec votre tête / venez collez votre épaule droite sur votre oreille droite.

Exercice

1 :

Matériel	Description de l'installation + mouvement	Répétitions	Image ou dessin
<p>Deux bouteilles d'eau de 500 ml Ou deux haltères de 500 gramme</p>	<p style="text-align: center;"><u>Renforcement des pectoraux :</u></p> <p>Position de départ : Assis sur une chaise, les fesses à l'avant de la chaise, les pieds à largeur de hanches, les pieds à plat au sol et parallèles, le dos droit, tenez une bouteille (ou haltère) dans chaque main, les coudes fléchis à 90° (angle droit), les coudes sont à hauteur d'épaule de chaque côté du corps.</p> <p>Réalisation du mouvement: Expirez : Rassemblez vos deux mains devant vous Inspirez : Ecartez vos mains sur les côtés</p> <p>Points d'attention :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les coudes doivent rester à hauteur d'épaule - Gardez le dos bien droit - Contractez les abdominaux afin de ne pas compenser avec votre corps - Réalisez tout le mouvement lentement : contrôlez la descente et la montée 	<p>2 séries de 8 répétitions avec 1 minute de repos entre les deux séries (vous faites 8 répétitions de ce mouvement puis vous attendez 1 minute que votre muscle se repose puis vous recommencez cet exercice)</p>	



- Pensez à bien respirer car la respiration aide à exécuter correctement le geste

Adaptations :


Si c'est trop difficile : Faites 2 séries de 6 répétitions

Vous pouvez écartez vos pieds plus que la largeur de hanche et avancer vos pieds en avant pour avoir plus de force et diminuer les mouvements parasites.

Vous pouvez coller votre dos au dossier en mettant les fesses bien au fond de votre chaise.

Si c'est trop facile : Faites 2 séries de 10 répétitions.


Exercice 2

Matériel	Description de l'installation + mouvement	Répétitions	Image ou dessin
<p>Deux bouteilles d'eau de 500 ml Ou deux haltères de 500 gramme</p>	<p style="text-align: center;">Renforcement des épaules</p> <p>Position de départ : Debout, les pieds parallèles à largeur de hanche, le dos droit, une bouteille (ou haltère) dans chaque main, les bras le long du corps</p> <p>Réalisation du mouvement : Expirez : levez le bras droit tendu jusqu'à hauteur d'épaule Inspirez : ramenez votre bras droit le long du corps Faites le même mouvement avec le bras gauche.</p> <p>Points d'attention :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gardez le dos droit, - Ne bouger pas votre buste, seul votre bras droit bouger - Contractez les abdominaux afin de ne pas compenser avec votre corps - Réalisez tout le mouvement lentement : contrôlez la descente et la montée. 	<p>2 séries de 8 répétitions avec 1 minute de repos entre les deux séries</p> <p>(vous faites 8 répétitions de ce mouvement puis vous attendez 1 minute que votre muscle se repose puis vous recommencez cet exercice)</p>	



	<ul style="list-style-type: none">- Pensez à bien respirez car la respiration aide exécuter correctement le geste <p>Adaptations : Si vous avez mal aux épaules : levez les bras jusqu'ou vos épaules ne vous font pas souffrir Si c'est trop difficile : Faites 2 séries de 6 répétitions Si c'est trop facile : Faites 2 séries de 10 répétitions</p>		
--	--	--	--

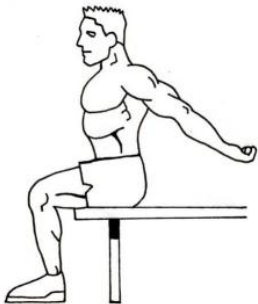
Exercice 3

Matériel	Description de l'installation + mouvement	Répétitions	Image ou dessin
<p>Une montre ou une horloge pour compter les secondes</p>	<p style="text-align: center;">Lever de chaises</p> <p>Position de départ : Assis à l'avant de votre chaise, les pieds à plat sur le sol, parallèles, dos droit, les bras en croix sur votre buste.</p> <p>Pour plus de sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disposez la chaise adossée à un mur, - Placez une autre chaise devant vous pour vous tenir si vous perdez l'équilibre en vous levant. <p>Réalisation du mouvement : En 20 seconde : réalisez le plus de levés de chaise que vous puissiez en exécutant parfaitement le mouvement (jambes tendues lorsque vous êtes debout, asseyez-vous franchement sur la chaise en contrôlant votre vitesse)</p> <p>Points d'attention :</p>	<p>2 séries de 20 secondes avec 1 minute de repos entre les deux séries</p> <p>(vous faites 20 secondes de ce mouvement puis vous attendez 1 minute que votre muscle se repose puis vous recommencez cet exercice)</p>	

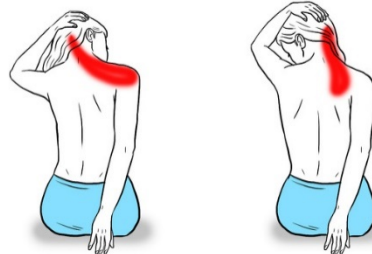
	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas s'aider de ses mains pour se lever et s'asseoir - Tendre bien les jambes lorsque vous êtes debout - Contrôler ses mouvements de lever de chaise et lorsque vous vous asseyez. - <p>Adaptations : Si c'est trop difficile : Faites 2 séries de 15 secondes Si c'est trop facile : Faites 2 séries de 30 secondes</p>		
--	--	--	--

3. Etirements :

Etirer des pectoraux :



Etirer les épaules :



Etirer les jambes :

