

Programme d'entraînement à domicile pour atelier memo-équilibre

Semaine du 30/03 au 3/04

Animateur : SCIESZKA EWA

Objectifs de la semaine : RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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 essouffée, je m'assure que je suis quand même capable de parler. Autrement, je me repose

Rituel de début de séance avec indication du nombre de répétitions

Chaque séance est précédée d'un échauffement articulaire.

ECHAUFFEMENT

Les exercices assis sur une chaise :

- MOUVEMENTE TETE – tourner la tête à droite puis à gauche, pencher la tête à gauche et à droite, baisser la tête vers le bas et lever en regardant le plafond.



- MOUVEMENTS EPAULES – lever puis baisser les épaules



- MOUVEMENTS COUDES – cercles plus en plus grands avec le coude droite ensuite gauche
- MOUVEMENTS POIGNET – faire des cercles avec les poignets ensuite fermer/ouvrir les mains



- MOUVEMENTS HANCHE – ramener une jambe contre sa poitrine **Bien sur assise sur la chaise** 😊



- MOUVEMENT DU DOS – toucher les pieds avec les mains et se redresser en douceur



- MOUVEMENTS CHEVILLES – relever les pointes ensuite relever les talons



EXERCICES QUOTIDIENS PROPOSES :

Après l'échauffement articulaire on peut commencer les exercices de la semaine :

Exercice 1 : le levé de jambes

But de l'exercice : renforcement de la musculature des cuisses

Comment faire : placez-vous derrière une chaise solide et tenez-vous contre le dossier. Ne posez pas trop votre poids sur la chaise car celle-ci pourrait basculer. Ensuite, levez votre jambe droite vers le côté droit tout en restant perpendiculaire à votre corps. Les orteils doivent toujours pointer vers le côté où se trouve la chaise. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Répétition : 2 séries de 10 répétitions par jambe



Exercice 2 : les bouteilles d'eau

But de l'exercice : Renforcement des muscles abdominaux et du dos

Comment faire : prenez deux bouteilles d'eau pleines et tenez-vous droit avec les jambes légèrement écartées. Prenez une bouteille d'eau dans chaque main et tendez vos bras à hauteur d'épaules. Tirez un bras vers l'arrière jusqu'à ce que la bouteille d'eau touche votre épaule. Ne bougez pas vos hanches et maintenez la tension pendant 5 secondes, puis poussez votre bras vers l'avant et recommencez la manœuvre avec l'autre bras.

Variation pour un exercice plus facile ou plus difficile : selon la taille et le volume des bouteilles d'eau, l'exercice sera plus ou moins difficile. Néanmoins, veillez à ne pas utiliser des bouteilles d'eau trop lourdes afin de ménager vos muscles. **Exercice peut être fait assise sur une chaise avec le dos droit.**

Répétitions : 2 séries de 5 à 10 répétitions, selon votre condition physique



Exercice 3 : le demi pont

But de l'exercice : renforcement du dos

Comment faire : allongez-vous sur votre tapis. Relevez les jambes en ramenant vos pieds vers vos fesses et placez vos bras à plat le long du corps. Maintenant, soulevez lentement votre bassin. Maintenez le bassin en place pendant 5 secondes puis revenez lentement à la position de départ.

Variation pour un niveau de difficulté accru : si vous voulez pas descendre au sol, vous pouvez faire le même exercice allongé sur le lit si matelas est assez ferme.

Répétitions : 10 à 15 fois, selon votre condition physique



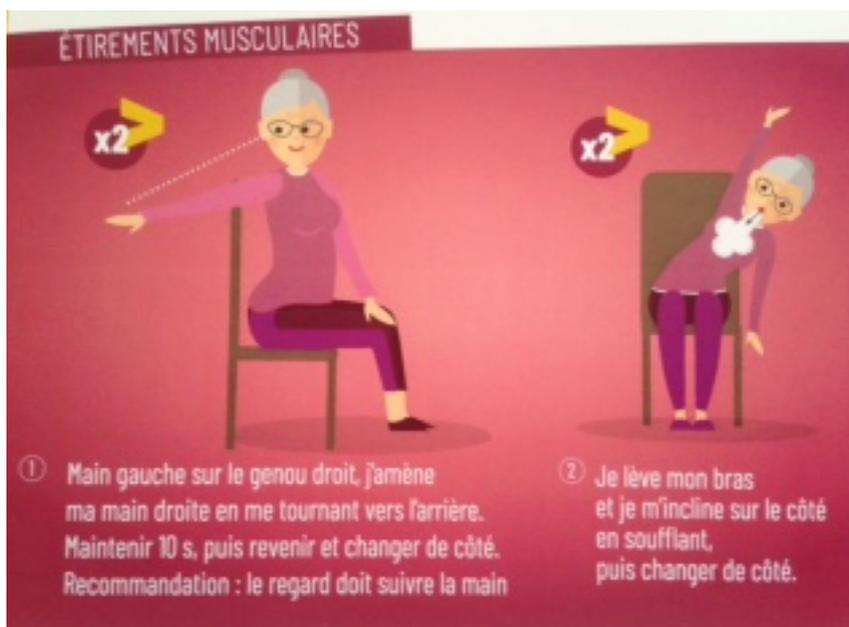
Rituel de fin de séance avec indication du nombre de répétitions

Exercices de retour au calme sont dans le livrée « ACTIV' et vous » dans la premier partie SOIR.

- EXERCICES DE RESPIRATION – inspirer et souffler lentement par le nez



- ETITRMENTS MUSCULAIRES 1- me tourner vers l'arrière à droite puis à gauche.



- ETITRMENTS MUSCULAIRES 2 – faire glisser ses mains le long de sa jambe tendue.

