



Les 5 exercices de la semaine

Tous ces exercices pourront se faire en extérieur tout en respectant les gestes barrières

Maintenir les gestes barrières

- # Se laver régulièrement les mains
- # Tousser ou éternuer dans son coude
- # Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter
- # Saluer sans se serrer la main et éviter les embrassades
- # À ces gestes vont venir s'ajouter probablement le port du masque fait maison, ou pas, en fonction de ce qui sera possible et disponible.

Premier exercice :



Pratiquez 10 minutes de marche active en guise d'échauffement puis enchaînez des « fentes marchées » : Pour se faire, amenez une jambe vers l'avant en pliant simultanément les deux jambes (attention, évitez que le genou de la jambe avant dépasse les orteils). Reprenez avec l'autre jambe en ramenant le pied de la jambe arrière vers l'avant. N'oubliez pas d'impliquer vos abdominaux pour vous aider à garder une bonne posture (épaules et hanches alignées).

Pensez à respirer régulièrement et évitez les apnées respiratoires.

Deuxième exercice :



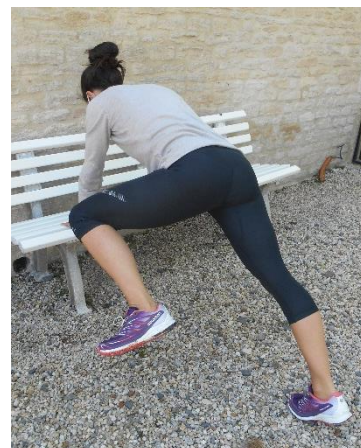
Déposez vos mains sur un banc (ou un muret) et reculez suffisamment vos pieds pour aligner vos jambes avec votre tronc. Avant de commencer vérifiez que vos épaules soient placées au-dessus de vos mains puis rentrez votre ventre (pas de dos creux !).

L'exercice consiste à ramener l'un de vos genoux vers votre épaule en

ouvrant le bassin.

Placez votre respiration en expirant sur les fermetures de hanche (genou/épaule).

Série : 2 à 3 séries de 6 à 20 élévations en alternant jambe droite/jambe gauche.



Troisième exercice :



Déposez vos mains sur un banc (ou un muret) et reculez suffisamment vos pieds pour aligner vos jambes avec votre tronc. Avant de commencer vérifiez que vos épaules soient placées au-dessus de vos mains puis rentrez votre ventre (pas de dos creux !).

L'exercice consiste à basculer le corps sur le côté et de maintenir la position en appui sur une seule de vos mains.

Pensez à respirer régulièrement par la cage thoracique (évitez de gonfler le ventre).

Série : 2 à 4 maintiens de 10 à 30 secondes.

Quatrième exercice :

Placez-vous devant un banc (ou un muret), dos tourné à ce dernier et abaissez-vous pour déposer vos mains dessus. Avancez vos pieds suffisamment pour aligner vos jambes avec votre tronc. L'exercice consiste à maintenir le bassin en position haute.



Pensez à respirer régulièrement par la cage thoracique (évittez de gonfler le ventre).

Série : 2 à 4 maintiens de 10 à 30 secondes.

Cinquième exercice :



Placez-vous devant un banc (ou un muret), dos tourné à ce dernier et abaissez-vous pour déposer vos mains dessus. Avancez vos pieds suffisamment pour



laisser la place à votre bassin de descendre (cependant, plus vos pieds seront éloignés du banc, plus le travail sera difficile).

Descendez puis remontez votre bassin de haut en bas (pas vers l'avant !) en réalisant des flexions/extensions des bras.

Placez votre respiration en expirant sur les extensions (poussées).

Série : 2 à 4 répétitions de 5 à 10 mouvements.

Félicitations, vous venez de terminer cette séance, qui sera la dernière proposée, mais vous avez à présent, en votre possession, de nombreux exercices. Alors n'hésitez pas à continuer de pratiquer une activité physique régulière.

Et n'oubliez pas les étirements

