Roman Photos - Gym et Equilibre -



Bonjour à tous,

Tout d'abord, je vous espère en forme.

Quand j'étais petite, j'allais faire les vendanges chez mes voisins : Marthe et Lili. Chez eux il y avait des magazines sur lesquels je trouvais des « Roman-photo »...

En souvenir, je vous présente ici un petit « Roman-photo » qui vous permettra, si vous le désirez, de faire quelques petits exercices d'entretien.

Pour commencer, quelques petits conseils:

- 1 / Prenez toujours le temps de la réflexion avant de faire un mouvement.
- 2 / Si vous ne vous sentez pas prêt, ne le faites pas !
- 3 / Vous pouvez choisir le moment de la journée qui vous convient le mieux.
- 4 / Vous pouvez ne faire qu'un seul exercice ou en grouper plusieurs.
- 5 / Si besoin, vous pouvez me contacter au o6.60.62.72.63.

Position de départ

S'asseoir sur le devant de la chaise.



Le dos droit.

Les pieds bien à plat sur le sol.

Exercice 1:

Mobiliser les chevilles



Levez un pied et faites tourner votre cheville.



3 fois dans un sens 3 fois dans l'autre.





Exercice 2: Fermer puis ouvrir la poitrine





Exercice 3: S'étirer, se redresser, se grandir

Répéter au moins 2 fois







Montez progressivement les bras



Exercice 4: Renforcement des cuisses.



Faire 2 fois chaque iambe.

Tenez la jambe levée devant vous 7 secondes, si possible !

Exercice 5: Relâchement du dos.



Vous pouvez garder la position tant que cela vous fait du bien.

Croisez les bras sur les genoux et enroulez le dos.

Exercice 6: Renforcement des chevilles.

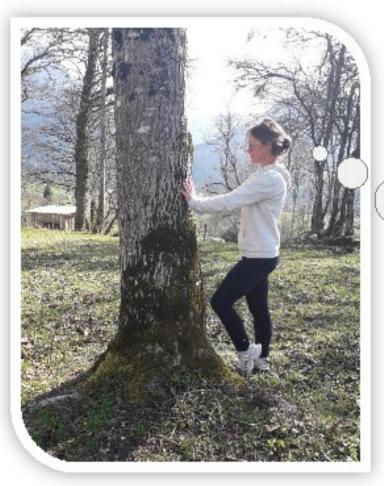


Répéter au moins 10 fois

Un talon levé

> Les deux talons levés



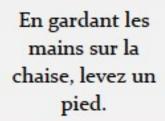


On peut aussi faire ce mouvement en extérieur...

Exercice 7:

Equilibre sur un pied.

Répéter 2 fois sur chaque jambe









Ou en enlevant les mains

Exercice 8: Marcher sur une ligne.



De 5 à 10 pas

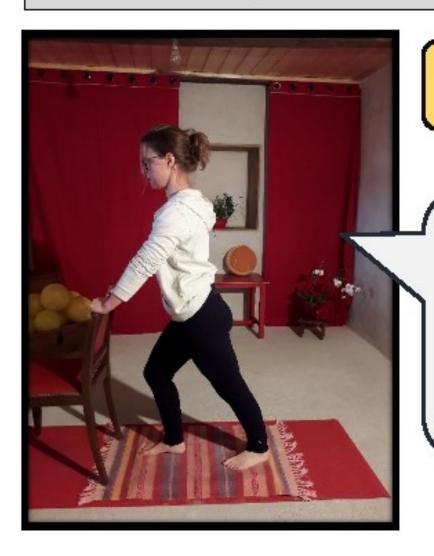
Essayez de poser les pieds l'un devant l'autre en suivant une ligne.

En marche avant...

> En marche arrière...



Exercice 9: Etirement des mollets.



Rester 10 secondes au moins pour chaque jambe

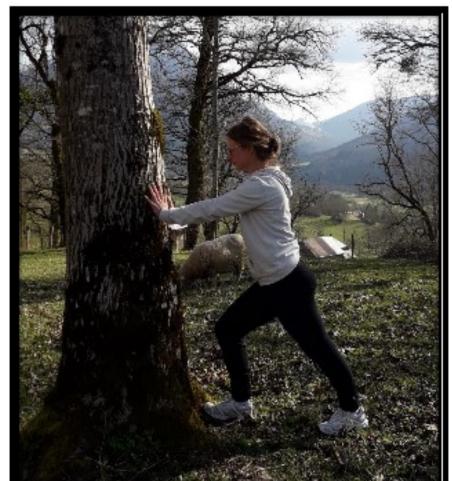
En gardant les mains sur la chaise :

Posez un pied derrière.

Le genou doit être tendu.

Le talon bien posé au sol.

En extérieur...



Exercice 10: Mouvement de jambe.

En gardant une main sur la chaise

Faire 4 fois chaque jambe







