

GYM DOUCE

Echauffement

L'échauffement, comme les étirements, constitue une partie indispensable à l'activité physique qu'il ne faut pas négliger. L'échauffement visera à la mise en route et à l'harmonisation des grands appareils cardiovasculaire, respiratoire, musculaire..., à l'aide d'exercices progressivement croissants en intensité. Il permet également de prévenir les blessures.

Ces exercices se pratiquent assis sur une chaise, le dos bien droit, les abdominaux contractés

Respiration

La respiration est essentielle pendant les exercices musculaires, elle permet d'assurer une bonne oxygénation des muscles.

Respiration ventrale : bien ressentir le gonflement du ventre et le soulèvement des côtes à l'inspiration ; puis le relâchement du ventre et le retour en place des côtes lors de l'expiration

Au cours des exercices suivants, penser à synchroniser les mouvements avec la respiration (expiration à l'effort)

Doigts

- Ouvrir et fermer les mains en pliant les doigts (X5)
- Bras tendus devant, paumes vers le ciel : étirer les doigts, une main après l'autre
- Poignets : mains croisés, faire des mouvements circulaires (X5). Coudes : main sur les épaules ; ouvrir et fermer le bras devant soi,

paume de main vers le ciel (X5)

Tête

1- Incliner la tête à droite, puis à gauche, comme pour toucher l'épaule avec l'oreille (mais sans lever l'épaule)

2- Pencher la tête en avant puis lever la tête au ciel ; 5 fois

3- Faire des mouvements circulaires avec la tête, dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans l'autre

Épaules

1- Les monter en inspirant, les relâcher en expirant

2- Avancer les épaules vers l'avant en expirant, les redresser vers l'arrière en inspirant (X3) (mouvement d'enroulement des épaules)

3- Main sur les épaules, mouvements circulaires des coudes (X5)

4- Bras vers le ciel : tourner les bras en mimant la nage crawlée, l'un après l'autre

Bras

1- Mains sur le thorax, ouvrir les bras en expirant ; ramener les bras en inspirant (X8)

2- Bras tendus devant, paumes collées l'une contre l'autre; ouvrir sur le coté en expirant, revenir à la position initiale en inspirant

Tronc :

Mouvement de rotation du tronc, bras tendus sur le coté (3 séries de 5 avec pause entre chaque série) ; possibilité d'utiliser un bâton

Genoux:

Flexion / extension des 2 jambes successivement (X8)

Jambes

1- Lever la jambe à hauteur du genou. Faire successivement des mouvements de gauche à droite de chaque côté

2- Monter les deux genoux successivement (X8) en contractant les

abdominaux

Bras et Jambes: Lever alternativement le genou droit et gauche et le toucher du coude opposé (x 8)

Chevilles :

1- Alterner talon / pointe sur chaque pied (X8)

2- Faire successivement des mouvements de rotation des deux chevilles. (x 8)

Fin de séance

Prise de pouls sur 15 secondes Multiplier par 4 pour obtenir le nombre de battements par minute