

Forme physique où en êtes vous

La souplesse

- De vos jambes

Assis et jambes tendues - les pieds à plat contre un mur tendre les bras et le buste vers l'avant - le dos bien droit - Vos mains arrivent où ?

- a Elles ne touchent pas le mur
- b Elles le touchent du bout des doigts
- c Elles sont posées à plat sur le mur

- De votre buste

Jambes écartées, genoux légèrement pliés - vous rentrez le ventre et les fesses - tenez les extrémités d'un essuie main, roulé aux extrémités, coudes légèrement pliés - vos bras au-dessus de la tête, dos et tête bien droits et étirez les bras vers l'arrière - jusqu'où va votre étirement ?

- a Jusqu'au-dessus de la tête
- b Tout juste derrière votre tête
- c Franchement derrière votre tête

- De votre dos

Couchez vous sur le dos – joignez et pliez vos jambes – mettez les sur le côté - vos pieds l'un contre l'autre mais les épaules plaquées au sol – et faites basculer vos genoux d'un côté à l'autre – Vos genoux vont ?

- a Ils ne touchent pas le sol
- b Ils touchent difficilement ou très peu le sol
- c Ils touchent facilement le sol

La coordination

La manière de gérer notre équilibre et aptitude de concentration qui révèle notre sens de coordination.

Relâchez le corps et concentrez vous – Avec les bras – Faites des grands cercles le long du corps, un bras vers l'avant, l'autre vers l'arrière.

- a Une fois faire l'exercice, c'est difficile
- b Difficile au début, vous parvenez malgré tout à répéter l'exercice plusieurs fois
- c Vous faites l'exercice très facilement

L'équilibre

3 fois de chaque côtés en équilibre sur une jambe – pliez l'autre jambe au-dessus du genoux de la jambe en équilibre – yeux ouverts combien de temps tenez-vous ? Ensuite les yeux fermés ? Ensuite

les yeux fermés et la tête penchée en arrière ?

a 10 à 20 secondes, yeux ouverts

b Au moins 20 secondes, yeux fermés

c Au moins 20 secondes, yeux fermés et tête en arrière.

L'endurance : Prendre son pouls

Stretching : Monter et descendez une marche d'escalier ou un petit banc : 10 minutes, chaque jambe puis de suite reprenez votre pouls – l'écart entre la 1ère prise de pouls et la seconde ?

a Plus de 70 pulsations mn

b Entre 60 et 70 pulsations mn

c Moins de 60 pulsations mn

La force

- Jambes

Plus écartées que votre largeur de bassin légèrement – genoux pliés – pointe de pieds vers l'extérieur – mains sur les hanches – bien droite – pliez les genoux à 90° et le corps vers l'avant pour former un angle droit avec les cuisses (comme pour s'asseoir) – talons au sol – les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds – ensuite redressez vous bien droit – vous tenez ?

a 10 fois - b 11 à 20 fois - c plus de 20 fois

- Dos

Genoux et mains au sol – étirez la jambe gauche et le bras droit et faites les ensuite se toucher sans faire de pause – vous tenez ?

a 10 fois - b 11 à 20 fois - c plus de 20 fois

- Ventre

Sur le dos, genoux pliés bien à plat – mains derrière la tête – amenez les épaules vers le haut et maintenez le bas du dos au sol – tirez les coudes vers l'arrière – remettez vous allongé sans vous coucher complètement ; douleurs cervicales ou dorsales : consulter le médecin – Combien avez vous sur faire d'abdominaux.

a 10 - b 10 à 20 - c plus de 20

- Epaules et bras

Appuyez sur les genoux, les mains légèrement devant les épaules – croisez les jambes – pliez les bras pour que votre nez touche presque le sol et retouchez les bras. Combien de fois avez vous réussi ?

a 10 fois – b 11 à 20 fois – c plus de 20 fois

Résultat

Souplesse

Pus de A : Muscle court, crampes, vous n'avez pas un bon maintien général

Plus de B : Vous devez faire plus d'étirements

Plus de C : Très bonne souplesse, vous pouvez vous étirer plus poussé

Coordination

2 – A ou 1 A et 1 B : Travailler davantage ces exercices.

Des B et C : Correcte mais continuer à y travailler

Des C : Corps en harmonie

Endurance

Des A : Vite essouffler

Des B : Endurance moyenne : continuer les exercices

Des c : Bonne condition physique

La force

A : Beaucoup d'entraînement à faire pour votre santé car sinon : problèmes essentiels d'articulations et de dos.

b : Correcte mais continuer les exercices

c : Bonne forme et force – bonne condition à long terme : Vous êtes sportif.

Exercices

Majorité de A

1er jour : Faites 5 minutes les 2 exercices de concentration et d'équilibre 3 fois de chaque côté en maintenant la position pendant 10 secondes et reposez vous entre chaque exercice et faites un étirement de 5 minutes : exercice de souplesse.

3ème jour : Exerce d'endurance ou vous piétinez sur place 5 minutes – ensuite 10 minutes d'exercices pour la force : 15 fois et faites des pauses entre deux. – Dos : changer de jambe et de bras après 15 fois et 5 minutes d'étirements : exercice souplesse.

5ème jour : Exercices d'endurance – faites une marche rapide ou courir à votre rythme 1/2 heure – Vos pulsations doivent être entre 120 et 140 par minutes – Pensez à avoir une respiration régulière et aussi à vos étirements à la fin de chaque séance.

Majorité de B et quelques C

1er jour : 15 minutes : exercices de concentration et d'équilibre.

3ème jour : Faites des échauffements – sautez pieds joints en finissant jambes écartées et mains au dessus de la tête. – Sautez à nouveau en finissant pieds joints et bras le long du corps : 10 fois. – faites ensuite 30 fois les exercices de force 15 min. – Faites de courtes pauses entre deux. – Exercices du dos en changeant de côté – 15 minutes d'étirements : 3 fois chaque exercice. – Exercices de souplesse : tenir 20 secondes puis du stretching : debout. – Cuisses : genoux fermés, prendre un pied et tirez le doucement vers les fesses, dos droit puis l'autre jambe – Haut de dos : bras croisé, main gauche sur l'épaule droite et main droite : épaule gauche – poussez vos omoplates en arrière et courbé le dos. – Fesses : genoux légèrement pliés, prendre votre genou à deux mains et tirez le vers le ventre puis l'autre genou.

5ème jour : 45 minutes d'exercices d'endurance – marche et course mais progressivement de plus en plus la course remplace la marche.

Majorité de C

Vélo, marche, stretching, jogging, natation.

Pour être plus souple : Yoga et gymnastique en salle, de la danse (salsa pour les hanches souples)
Escalade pour l'agilité et la force.

Pour la coordination : Stretching, sport de ballon pour la rapidité et les réflexes, badminton, patinage, etc.

Pour renforcer les muscles : Les appareils de fitness et gymnastique (exercices avec une bande élastique), le vélo (fesses et jambes).

Pour renforcer le dos, épaules et bras : mets les poids !