

Guide pour les seniors.



-7 exercices pour débuter sa journée en forme.

-Fiches ressources (blogs, citations).

-Liens sondage (<http://ma-peti.com/seniors-sondage/>)

Senior Forme-Active

7 exercices pour débuter sa journée en forme.



Vous souhaitez booster votre santé en faisant de l'exercice ?

Je vous présente 7 exercices pour garder la forme toute la journée !

J'ai effectué mes propres recherches et expériences ces dernières années.

Je vous propose donc 7 exercices qui vous permettront de débuter votre journée en forme et de la garder jusqu'au soir !

Exercice 1 : Balancier talon-pointe!

Départ: pied à plat

Mouvement : passé sur les talons puis sur la pointe des pieds.

Vous pouvez vous stabiliser à l'aide d'une chaise ou d'un mur.



Exercice 2 : Genoux pointu!

Départ: debout pieds à plats.

Mouvement : monter un genou à l'horizontale puis revenir en position de départ...

Vous pouvez vous stabiliser à l'aide d'une chaise ou d'un mur.



Exercice 3 : Balancier jambe tendu!

Départ: jambe tendue, dos droit.

Mouvement : balancer la jambe vers l'arrière en la maintenant tendue.

Vous pouvez vous stabiliser à l'aide d'une chaise ou d'un mur.



Exercice 4 : Flexion genoux!

Départ : debout jambes légèrement écarté, main sur les hanches ou devant soi.

Mouvement : on envoie les fesses en arrière tout en pliant légèrement les genoux.

On garde le dos droit.



Exercice 5 : Épaules montantes! Épaules descendantes!

Départ : posture debout normale.

Mouvement : on élève les épaules puis on les rabaisse.

Rentrer la tête lorsque les épaules sont remontées.



Exercice 6 : Épaules avant! Épaules arrière !

Départ : position normal debout.

Mouvement : on envoie les épaules en avant puis en arrière.

Avec une légère cambrure lorsque les épaules sont en arrière.



Exercice 7 : Balancier nuque!

Départ : debout posture normale.

Mouvement : mouvement de nuque de droite à gauche et de haut en bas pour solliciter et réveiller les cervicales. (Os de la nuque)

Dire « oui » de la tête puis « non »...

Conseils :

Ces exercices sont à effectuer le matin avant de commencer la journée pour réveiller l'ensemble du corps et permettre d'avoir une journée optimale.

Il est préférable d'effectuer des séries courtes et de privilégier la qualité des mouvements.

On peut aller jusqu'à 5 séries de 5 pour les plus courageux cela en fonction du ressenti et de l'effet escompté.

Merci !! Maintenant, A vous de jouer !!!

Ce guide vous à plus et vous souhaitez pratiquer une activité régulière pour vous sentir bien et retrouver une forme merveilleuse?

Faite un tour sur ma-peti.com et répondez également au sondage

<http://ma-peti.com/seniors-sondage/>

que j'ai mis en place pour répondre au mieux à vos envies.

Fiches ressources (blogs, citations).

Blog seniors

<http://blogseniors.eklablog.com/>

« Etre senior, c'est avant tout être riche d'une vie d'expériences (heureuses ou malheureuses), être encore curieux de tout, savoir s'adapter à un monde nouveau, communiquer, créer du lien social (même virtuellement). »

« C'est aussi savoir donner pour recevoir. Et ce blog m'apporte chaque jour un peu plus. Je ne suis pas encore retraitée (quelques années à attendre) mais je ne suis pas pressée ! »

« Je suis également bénévole dans une association et actuellement j'apprends à développer des sites internet. »

« Pour garder la forme et rester jeune le plus longtemps possible : quelques gouttes d'activité physique, beaucoup de travail mental et un grand esprit d'ouverture. »

Quaidesseniors

<http://www.quaidesseniors.com/>

« La rentrée et tout changement de saison sont des périodes idéales pour adopter de bonnes habitudes et des règles de vie qui améliorent non seulement la santé mais également le moral. »

« Bouger aide en effet à **bien vieillir** et éloigne certaines maladies chroniques. »

« Les menus doivent être diversifiés et les repas bien répartis tout au long de la journée. »

« C'est le moment idéal pour se trouver une passion et se lancer dans une activité plaisante. »

« Pour être heureux et surtout pour éloigner diverses pathologies, il est important d'avoir une vie sociale bien remplie. »

« C'est alors le bon moment pour découvrir une région ou un pays. »

Bernard Pradines

<http://free.geriatrics.overblog.com/>

www.geriatrie-albi.fr

« Je ne sais pas s'il existe un conseil meilleur que les autres.»

« Les grandes avenues de la prévention sont désormais bien connues en termes d'activité physique, d'alimentation y compris les boissons, d'hygiène y compris l'abstention du tabac, de surveillance de la tension artérielle, du cholestérol sanguin, du dépistage de certaines maladies comme le diabète ou certains cancers. »

<http://issuu.com/tousergo.com/docs/catalogue2014>

« Une bonne posture assise dans la voiture est essentielle pour éviter les maux de dos et les problèmes de colonne vertébrale. »

« S'organiser dans le temps grâce à des horloges à gros caractères, des calendriers simplifiés, voire des montres parlantes. »

« L'aménagement de la salle de bain est une étape indispensable. »

« En cas de canicule, chaque geste effectué pour éviter la chaleur et aider à maintenir la température corporelle peut s'avérer salutaire. »

Nadine Pavard

<http://jai50ans.over-blog.com/>

« Il faut avoir des projets à court, moyen et long terme. »

Liens sondage :

<http://ma-peti.com/seniors-sondage/>

A très bientôt.