



Mon activité physique au quotidien

La respiration pendant mon activité physique

La respiration physiologique

L'air entre parce que le diaphragme descend comme un piston et l'attire dans les poumons.

Il ressort parce que le diaphragme remonte et pousse l'air vers l'extérieur.

Il s'agit d'un mouvement naturel beaucoup plus facile en position couché que debout, car la pesanteur ne s'exerce pas sur le diaphragme.

Pendant la respiration le ventre bouge : il se détend à l'inspiration et se rentre à l'expiration, sans forcer.

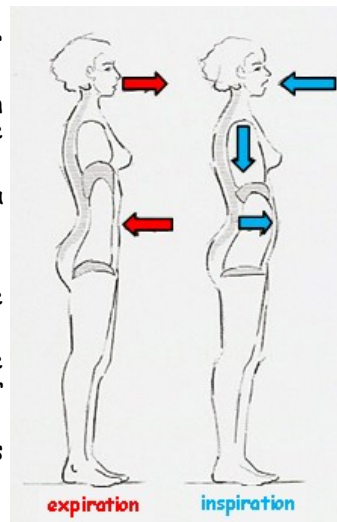
Si vous le ressentez, votre posture est juste !

La posture et la respiration sont indissociables, la posture détermine la respiration.

Toutes les postures se font en maintenant l'allongement de la colonne vertébrale : autograndissement. « Éloigner chaque vertèbre l'une de l'autre ».

Lors de l'activité physique, il convient de faire les efforts durant l'expiration : souffler pendant l'effort !

« Expirer, c'est grandir »



Sport Santé sur Ordonnance

2020, n°1

mardi 17 mars 2020

Sommaire :

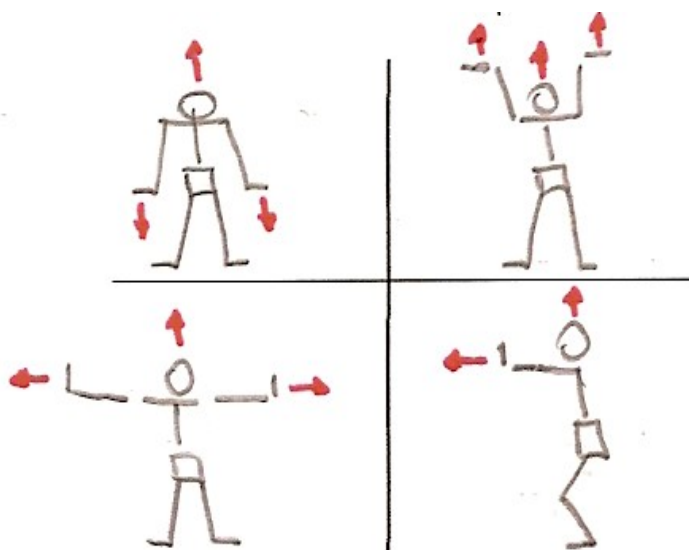
- ☉ La respiration pendant mon activité physique
- ☉ Stretching postural
- ☉ Exercices pour se mettre en route le matin

Bibliographie :

Dr. B. de GASQUET, *Gym de Gasquet, 200 exercices tous niveaux*, éd. MARABOUT, 2016

Laura CHATELAIN, *6 exercices pour se déraouiller le matin*, Santé Magazine, février 2019

Stretching postural



Position de base :

- Pieds écartés largeur des hanches
- Genoux fléchis
- Ventre rentré
- Fesses serrées
- Auto-grandissement

EXPIRATION longue et complète par la bouche = poussée - mise sous tension des bras, avant-bras, mains et doigts

INSPIRATION par le nez = relâchement

5 répétitions par posture

À faire au quotidien, en respectant les consignes de posture et de respiration. Vous y consacrerez environ 5 minutes !

N'hésitez pas mettre un fond sonore doux et agréable, ou alors caler votre respiration sur le rythme d'un travail de cohérence cardiaque dont voici un lien que certain d'entre vous ont expérimenté dans mes séances :

https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E&list=RDbM3mWlq4M8E&start_radio=1&t=0

Pour aller plus loin : <https://www.stretching-postural.com/>

Sport Santé sur Ordonnance

Joëlle JOLLY

éducateur Sport Santé

Téléphone : 06 74 22 23 23

Messagerie : joelle.jolly@strasbourg.eu



Au regard de la situation sanitaire actuelle, nous sommes contraints de suspendre l'ensemble des activités physiques et sportives du dispositif pour une durée indéterminée. Dans ce contexte, je vous propose de vous transmettre régulièrement un bulletin d'informations contenant des exercices à pratiquer au quotidien, afin de maintenir les bienfaits des activités que vous avez pu pratiquer régulièrement jusqu'à présent.

Je reste présente à distance pour vous accompagner dans cette nouvelle démarche, n'hésitez pas me joindre par téléphone ou par mail.

Prenez soin de vous, et « sportez-vous » bien.

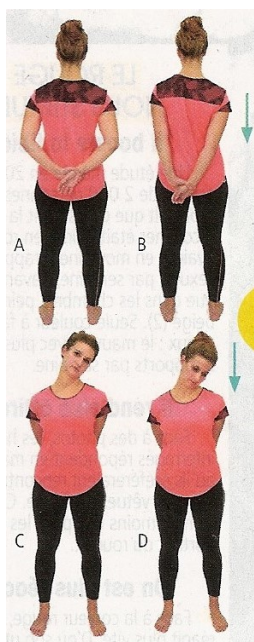


Exercices pour se mettre en route le matin

Commencer à bouger en douceur dès le matin !

Voici quelques exercices à faire au quotidien en sortant du lit ou après le petit-déjeuner. Créer une routine pour mettre votre organisme en mouvement.

Si un exercice est douloureux, ne le faites pas !



1. Dénouer le cou et les trapèzes : debout dos droit

Placer le bras droit derrière le dos et attraper le poignet droit avec la main gauche. Tirer doucement sur le poignet afin d'abaisser l'épaule droite. Pencher la tête sur le côté gauche, l'oreille vers l'épaule et le menton légèrement vers le cou. Maintenir 10 secondes. Faites le 2 fois de chaque côté.



2. Étirer le dos et la chaîne postérieure :

Face au dossier d'une chaise, placer les pieds écartés de la largeur des hanches éloigné d'environ 1m. Poser les mains écartées largeur des épaules sur le dossier de la chaise, bras tendus. Penchez vous en avant afin que le dos soit horizontal. Tirer les fesses vers l'arrière et la tête vers l'avant tout en regardant le sol. Maintenir la position 30 secondes tout en respirant naturellement. Redresser vous sur une inspiration. Faites le 2 fois.

3. Réveiller les articulations des jambes :

Jambes serrées, genoux fléchis, commencez par 10 légères flexions des genoux, en gardant tête-nuque-dos alignés. Puis, debout, face à la chaise, en se tenant légèrement si besoin, alternez montée sur pointes puis sur talons, 10 fois de chaque. Enfin, effectuez lentement 10 cercles avec le pied droit en cherchant une amplitude maximale, 5 fois dans un sens puis 5 fois dans l'autre sens. n'oubliez pas le pied gauche.

