



Mon activité physique au quotidien

Conseils du jour

Travailler votre équilibre

Pendant le brossage de dents, tenez l'équilibre sur une jambe. Maintenez-vous à l'aide d'une main si besoin. Le matin sur une jambe, le soir sur l'autre ! Les yeux fermés.

Travailler votre « latéralité »

Inversez les couverts en mangeant !

Restez chez vous et essayez de passer le temps agréablement.

Sport Santé sur Ordonnance

2020, n°5



Sommaire :

- © Conseils du jour
- © Renforcement musculaire
- © Liens utiles

Renforcement musculaire

Matériel

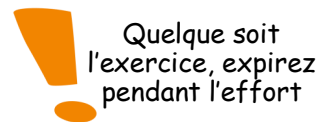


Calée contre le mur

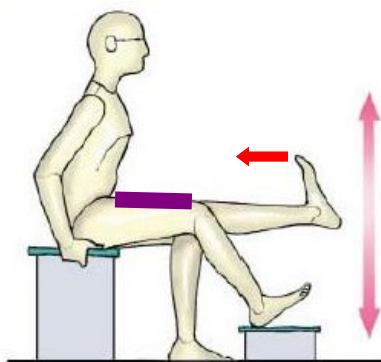
Temps de travail :

Durée de l'exercice = 30 secondes
 Repos entre chaque exercice = 30 sec.
 Répéter chaque exercice 3 fois
 Total = 30 minutes de séance

Échauffement : Stretching postural (cf. fiche n°1)



1 Renforcement des quadriceps



En position assise, sur une chaise, se tenir droit pieds à plat au sol, talons sous les genoux.

Soulever et tendre horizontalement la jambe droite en tirant les orteils vers le genou. Maintenir la position durant les 30 secondes.

Répétez 3 fois de suite la jambe droite, puis faire la même chose avec la jambe gauche.

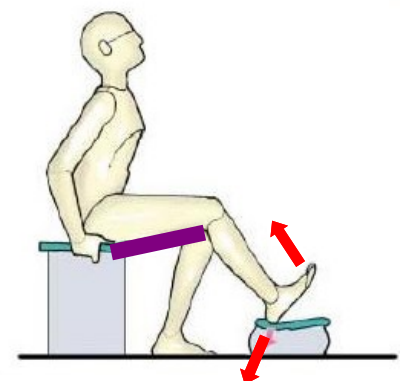
2 Renforcement des ischio-jambiers



En position assise, sur une chaise, se tenir droit pieds à plat au sol, talons sous les genoux.

Poser le pied talon droit sur un coussin au sol, tirer les orteils vers le genou tout en enfonçant le talon dans le coussin. Maintenir la position durant les 30 secondes.

Répétez 3 fois la jambe droite, puis faire la même chose avec la jambe gauche

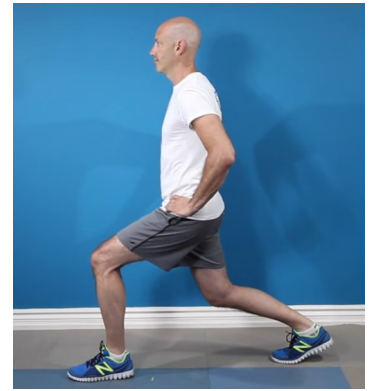


3 Renforcement des muscles de la cuisse et des fessiers :

fentes avant

Bien droit en autograndissement, les pieds écartés largeur des hanches, faire un pas en avant. Le genou de la jambe arrière légèrement fléchi et talon décollé. Inspirer en faisant le pas avant, expirez en revenant en position initiale, alterner jambe gauche, jambe droite.

En cliquant sur l'image, vous serez redirigé vers une vidéo explicative.



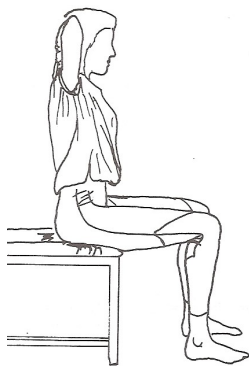
4 Renforcement des biceps

Jambes écartées largeur des hanches, genoux légèrement fléchis, ventre rentré et fesses serrées, en autograndissement.

Une bouteille d'eau pleine dans chaque main (0,5l ou 1l ou 1,5l), bras le long du corps, coudes collés aux côtes.

Simultanément fléchissez l'avant-bras sur le bras, bouteille vers l'épaule, poignets verrouillés.

Répéter pendant les 30 secondes, 3 fois de suite avec 30 secondes de repos entre chaque série.



6 Renforcement des spinaux

Assis, dos plat, tête dans le prolongement de la colonne, mains derrière la nuque, coudes ouverts vers l'arrière et le haut, pieds à plat écartés largeur des hanches.

Fixer un point devant soi, ne jamais le quitter des yeux.

Abaissier le tronc vers les cuisses en expirant, les fesses restent collées à l'assise, et le dos droit.

Si la position des bras est douloureuse, alors croiser les bras sur la poitrine et mains sur les épaules.



5 Renforcement des triceps

Assis, dos plat, tête dans le prolongement de la colonne, main gauche tenant une bouteille d'eau pleine derrière la nuque, coude haut, biceps proche de l'oreille. Main droite posée sur la cuisse.

Extension de l'avant-bras gauche au-dessus de la tête, puis flexion pour revenir main dans la nuque. Répéter le geste pendant 30 secondes, puis exécuter le même exercice du côté droit.



Sport Santé sur Ordonnance

Joëlle JOLLY
éducateur Sport Santé

Téléphone : 06 74 22 23 23

Messagerie : joelle.jolly@strasbourg.eu

Liens utiles

- Site proposant des exercices, des programmes variés :
 - * <https://darebee.com/>
- Des séances d'activités physiques à pratiquer chez vous par thématiques :
 - * <https://www.goove.app/free-access/themes>
- ACTIVITI - L'application sport-santé pour tous :
 - * <https://www.activiti.fr/app/>

