



Les 5 exercices de la semaine

Tous ces exercices pourront se faire en extérieur tout en respectant les gestes barrières.

Maintenir les gestes barrières

- # Se laver régulièrement les mains
- # Tousser ou éternuer dans son coude
- # Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter
- # Saluer sans se serrer la main et éviter les embrassades
- # À ces gestes vont venir s'ajouter probablement le port du masque fait maison, ou pas, en fonction de ce qui sera possible et disponible.

Premier exercice



Enroulez puis déroulez votre colonne en pensant à inspirer sur les ouvertures d'épaules (expirez en enroulant la colonne).

Série : 2 à 4 répétitions de 10 mouvements.



Deuxième exercice



Commencez par vérifier que votre dos soit droit et placez votre main en flexion au niveau de votre sternum. Réalisez ensuite des extensions de bras horizontalement vers l'épaule opposée associées à des torsions de votre buste.

Placez votre respiration en expirant sur les extensions/torsions.

Série : 2 à 4 répétitions de 10 à 20 extensions.

Troisième exercice



Placez-vous devant un trottoir (marche) et vérifiez que votre dos soit droit avant de commencer l'exercice. Décollez votre pied du sol afin d'aller le déposer sur le trottoir puis « écrivez votre prénom avec votre talon » (imaginez alors une feuille sur le sol et un crayon sous votre pied !).

Pensez à respirer régulièrement par la cage thoracique (évittez de gonfler le ventre).

Série (en fonction du prénom) : 2 à 5 répétitions du prénom.

Quatrième exercice



Commencez par vérifier que votre dos soit droit, placez votre bras sur le côté, à l'horizontale, paume de main vers le haut et réalisez des flexions du bras en ramenant la main vers l'épaule, coude fixe.

Placez votre respiration en expirant sur les flexions du coude.

Série (en fonction de la bouteille) : 3 répétitions de 5 à 10 flexions.

Cinquième exercice



Commencez par vérifier que votre dos soit droit, placez votre coude sur le côté, à hauteur d'épaule et votre main sous votre coude, votre paume de main tournée vers vous. Réalisez des extensions du

bras dans un axe latéral (imaginez votre bras coincé entre deux murs, l'un devant et l'autre derrière).

Placez votre respiration en expirant sur les extensions du coude.

Série (en fonction de la bouteille) : 3 répétitions de 5 à 10 extensions.

*Félicitations, vous venez de terminer
cette nouvelle séance*