

Fiche n°3

Toujours pour varier les plaisirs en cette période de confinement qui se prolonge.
Surtout, gardons la forme et le moral.

Chaque série peut être reprise 1, 2, 3 ou 4 fois.

Prendre le temps de s'installer là où vous êtes bien avec, en fond, une musique que vous aimez.

Matériel :

- 1 verre (ou 2) d'eau
- un mur ou une porte fermée
- 1 tapis de sol ou l'équivalent

Un peu d'échauffement

Debout ou assis(e) sur une chaise :

- secouer les poignets puis tournez les dans un sens puis dans l'autre
- rotation de la tête dans un sens puis dans l'autre

Debout, jambes écartés :

- fléchir plusieurs fois à droite, de même à gauche puis les 2, le buste bien centré

Debout, jambes tendues, serrez les fessiers :

- pointer jambe droite devant puis derrière, le pied se tend en avant et se met en flex en passant ; de même à gauche

Debout ou assis(e) sur une chaise :

- les bras le long du corps :
- sur inspir, levez bras droit puis le gauche
- sur expir, baissez le droit puis le gauche
- de même avec les 2 bras en même temps

Exercices à faire quelques minutes et tant que cela fait du bien tout en régulant consciemment votre respiration

Un peu de musculation, d'assouplissement et de coordination

Debout, jambes tendues, serrez les fessiers :

- pointer pied droit près du pied gauche, bras gauche fléchi, poing fermé fort : dépliez la jambe devant et la ramener pointée, le bras gauche se déplie en même temps que la jambe puis pointez ; 8 ou 12 fois
- de même avec pied gauche et bras droit ; 8 ou 12 fois

Le rythme de ces exercices peut être assez soutenu

- reprendre les exercices précédents mais à 8 ou 12 fois, bloquez sur 8 temps en levant jambe et bras tendus

Debout, jambes écartés :

- bras droit fléchi et levé sur côté droit : sur expir, amenez le coude droit sur genou gauche

- et, sur inspir, revenir en dos droit en ouvrant bien le thorax
- de même sur côté gauche avec bras gauche sur genou droit
- les 2 bras fléchis et levés sur les côtés, sur expir, amenez les coudes sur chacun des genoux en gardant le buste bien centré puis sur inspir, revenir en dos droit en ouvrant bien le thorax
- reprendre les exercices précédents mais à 8 ou 12 fois bloquez et gardez la position en dépliant le bras au dessus de la jambe et étirez

Dos au mur (ou porte) :

jambes écarts largeur hanches en fléchi relâché, les pieds sont à 30cm du mur, le dos bien droit collé au mur, la tête dans l'axe, les mains posées sur les cuisses :

- sur expir, descendre en dos droit en montant devant les bras tendus , paumes de main face au plafond
- sur inspir, revenir à la position initiale ; 8 ou 12 fois
- reprendre les 2 exercices précédents mais à 8 ou 12 fois, bloquez sur 8 temps
- jambes écarts largeur hanches, tendues, le dos bien droit collé au mur, la tête dans l'axe, :
- sur expir, fléchir les 2 jambes
- sur inspir, revenir à la position initiale ; 8 ou 12 fois
- reprendre les 2 exercices précédents mais à 8 ou 12 fois, bloquez sur 8 temps

Quelques abdos

Au sol :

- allongé sur le dos, bien relâcher le corps et vérifier que la tête, le cou et les épaules soient bien relâchés :
- jambe droite fléchie, jambe gauche tendue au sol, pied flex: sur inspir, levez la jambe gauche bien tendue, sur expir, posez là au sol ; 8 ou 12 fois en enchaînant les 2 mouvements
- idem en changeant de côté
- 2 jambes fléchies bien serrées, pieds au sol :
- sur inspir, puis expir, amenez les 2 jambes fléchies, pieds flex puis posez ; mouvement assez rapide, 8 ou 12 fois
- reprendre l'exercice mais à 8 ou 12 fois, levez la tête, la nuque et décollez les épaules, bloquez, serrez les abdos ; tenir sur 8 temps; à faire sur 2, 4 ou 6 séries

Étirements et relâchement

Debout, dos bien droit, les bras le long du corps :

- sur inspir, montez les bras, bloquez et étirez ; relâchez sur l'expir ; 4 fois
- sur inspir, montez les bras, bloquez, étirez et descendez dos droit sur jambes fléchies relâchées, 2 ou 4 fois

Bien sûr, vous pouvez mixer les exercices proposés avec ceux des fiches précédentes

**Que ces quelques exercices vous maintiennent en forme,
Prenez soin de vous et de vos proches
Pensez à boire ...**