



# ACTIV'&VOUS- Spécial senior

## Thème n°5

### Cardio et étirements

#### CONSIGNES

Cette séance peut être associée avec les exercices des séances passées.

**Mettez-vous en sécurité** avec une chaise à proximité ou assis.

Si vous avez des troubles cardio- respiratoires non maîtrisés, évitez de faire cette séance.

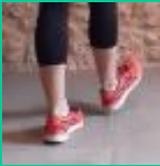
Pensez à vous hydrater. Essayez de vous mobiliser au maximum : limitez le temps passé en position assise ou couchée.

Nous vous proposons un enchaînement de 4 mouvements à répéter 4 fois. Chacun de ces mouvements sera réalisé entre 30 et 45 secondes selon vos capacités.

#### Echauffement :

Réalisez les mouvements de réveil articulaire debout ou assis proposés lors de la première séance

**Cardio :** Réalisez chaque mouvement pendant 30 à 45 secondes chacun. A la fin de l'enchaînement prenez un temps de repos de 1 à 2 minutes (marche lente ou assis si besoin) avant de recommencer à nouveau.



1  
Marchez le plus rapidement possible sur place et si vous le pouvez, montez les genoux.



2  
Croisez la jambe derrière l'autre en accompagnant avec les bras puis revenez et faites le même mouvement de l'autre côté.



3  
Pointez le pied devant puis sur le côté. Revenez au centre puis faites pareil de l'autre côté.



4  
Déplacez-vous latéralement en pas chassé d'un côté puis de l'autre sur la distance souhaitée.

Adaptation sur chaise des mouvements cardio :



**Étirements :** réalisez les mouvements 3 à 4 fois. Restez en position d'étirements sur 2 respirations



- 1- Grandissez-vous et penchez légèrement sur le côté en soufflant lentement. Idem de l'autre côté.
- 2- Passez sur le côté de la chaise pour laisser une fesse dans le vide et reculez le pied le plus loin possible
- 3- Au bord de la chaise, écartez vos genoux, penchez légèrement le buste vers l'avant dos droit et appuyez si besoin à l'intérieur de vos genoux.
- 4- Inspirez : grandissez-vous, creusez le dos en basculant le bassin vers l'avant. Soufflez doucement : basculez le bassin vers l'arrière et arrondissez le dos

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter Aurore BRU :

06 12 31 24 14  
sportsenior@cdostarn.fr

Retrouvez la vidéo associée sur le site « Personnes Agées Tarn » ou grâce au lien suivant :

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLQ1yAkBsSFZkgIjH8w\\_e6KMs5pKVNV145](https://www.youtube.com/playlist?list=PLQ1yAkBsSFZkgIjH8w_e6KMs5pKVNV145)