



ACTIV'&VOUS - Spécial senior

Thème n°6

Cardio et renforcement

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.

Nous vous proposons un enchaînement de 4 mouvements des membres inférieurs et 4 mouvements travaillant la sangle abdominale. Chaque mouvement pourra être réalisé 8 à 10 fois ou pendant 45 secondes pour les personnes les plus dynamiques. Vous pouvez réaliser 2 ou 3 séries.

Pour les mouvements assis placez-vous en bord de chaise, le dos droit sans toucher le dossier.

1- Enchaînement cardio/ membres inférieurs

Réaliser le mouvement de l'échelle sur 2- 3 mètres : écartez puis resserrez vos pieds en avançant



Placez-vous devant la chaise, et tapez du pied sur l'assise en alternant gauche et droite.



Placez un repère devant vous à environ 3 mètres. De la position assise, levez-vous sans l'aide des mains si possible, faites le tour du repère et revenez-vous asseoir. Réalisez cette marche le plus rapidement possible sans prendre de risque.

Echauffement :

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

Consignes particulières : A la fin de chaque enchaînement prenez un temps de repos de 1 à 2 minutes (marche lente ou assis si besoin) avant de recommencer à nouveau.



Réalisez des relevés de chaise sans appui de main si possible.

En vous levant essayez de lever votre bras gauche puis en vous rasant abaissez le pour lever votre bras droit.

2- Enchaînement sangle abdominale



Soulevez vos pieds du sol et maintenez cette position d'équilibre sur dix respirations en engageant vos abdos.



Montez un genou, tournez votre buste vers le genou levé afin de poser votre main opposée sur le genou. Pendant l'expiration : La paume contre le genou exerce une contre-résistance. Alternez gauche et droite.



Placez vos mains sur les côtés de la chaise. En expirant, décollez les fesses en levant le bassin vers le plafond puis revenez en position assise.



De la position de base, bras tendus devant. Pendant l'expiration : ramenez les mains vers la poitrine en penchant votre buste droit vers l'arrière et en tendant votre jambe. Alternez jambe droite puis gauche

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=PLQ1yAkBsSFZlpNb6ST9ig7gJWx2Nc6Ln_