

# "Chacun chez soi, chacun son sport"

La Municipalité de Saint-Martin de Crau  
vous accompagne durant  
la période de confinement

Bel âge  
PMR

## Relaxation et étirements sur une chaise

Les dix exercices de cette séance se font en position assise sur une chaise, en veillant à garder le dos bien droit.

Matériel : une chaise et une tenue confortable

### Les exercices

1

Bras le long du corps, inspirez profondément par le nez et expirez lentement par la bouche. Faites 5 répétitions.

2

Faites le même exercice que précédemment mais cette fois en ouvrant et en fermant la cage thoracique. Faites 5 répétitions

3

Rentrez le ventre, puis enrroulez le dos lentement. Gardez la position 5 secondes puis revenez à votre position de départ, le dos droit. Faites 5 répétitions

4

Rentrez le ventre, puis étirez les bras vers le haut. Gardez la position 5 secondes puis revenez à votre position de départ, le dos droit. Faites 5 répétitions

5

Rentrez le ventre puis pivotez de côté, une fois à droite et une fois à gauche. Gardez la position 5 secondes puis revenez à votre position de départ, le dos droit. Faites 5 répétitions



# 6

Le dos bien droit, tendez la jambe droite puis la gauche. Faites 5 répétitions.

# 7

Tirez le genou droit vers vous, de manière à avoir la cuisse contre le ventre. Gardez la position pendant 10 secondes. Faites la même chose avec le genou gauche. Répétez le mouvement 3 fois.



# 8

Le dos droit, pliez la jambe droite et posez-la sur le genou gauche. Penchez-vous vers l'avant pour sentir l'étirement. Gardez la position 10 secondes. Puis, en plaçant la main sur le genou droit, tournez-vous sur la droite en tirant sur le genou (torsion du tronc et du cou). Gardez la position 10 secondes. Changez de jambe. Répétez l'exercice 3 fois.



# 9

Inspirez en gonflant le ventre, soufflez, inspirez en gonflant la poitrine, soufflez. Alternez ces 2 mouvements 10 fois.

# 10

Inspirez profondément par le nez en levant les bras au ciel et expirez lentement par la bouche 3 fois en abaissant les bras.



<https://sports19.wixsite.com/sport-stmartindecrau>  
[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr) - [www.facebook.com/stmartin13](https://www.facebook.com/stmartin13)