

"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

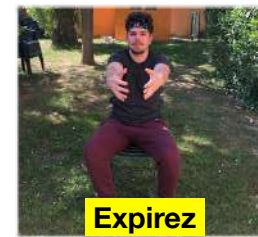
Rentrez le ventre, puis enrroulez le dos lentement. Gardez la position 5 secondes puis revenez à votre position de départ, le dos droit. Faites 5 répétitions

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

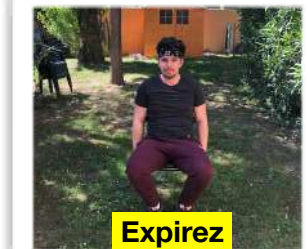
Le dos droit, pliez la jambe droite et posez-la sur le genou gauche. Penchez-vous vers l'avant pour sentir l'étirement. Gardez la position 10 secondes. Puis, en plaçant la main sur le genou droit, tournez-vous sur la droite en tirant sur le genou (torsion du tronc et du cou). Gardez la position 10 secondes. 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 - www.facebook.com/stmartin13