

CARNET D'EXERCICES POUR LES SENIORS

RAPPELS POUR L'EXÉCUTION DES EXERCICES



Toujours réaliser un échauffement articulaire avant de commencer la séance.



Lors de chaque exercice : garder le dos droit, rentrer le ventre et contracter les abdominaux.



Veillez à vous hydrater avant, pendant et après la séance.



Garder une chaise à côté de vous pendant les exercices pour se rattraper en cas de perte d'équilibre, ou bien pour se tenir à une chaise afin d'avoir un ou plusieurs appuis manuels.



COMPLEXIFICATIONS



Réaliser les exercices les yeux fermés



Ne prendre qu'un seul appui manuel voir aucun



Réaliser des mouvements lents



Ne prendre qu'un appui podal

CONSIGNES

Contenu d'une séance à faire 2 à 3 fois par semaine.

Choisir 3 exercices de chaque (marche, renforcement et équilibre dynamique)



Pour chaque exercice, réaliser 3 séries, avec 6 répétitions par série.



Puis, lorsque vous vous sentez prêt, faites évoluer le nombre de répétitions.



Dans un premier temps, passer à 9 répétitions par série.
Puis dans un second, à 12 répétitions par série.



Réaliser la totalité des étirements proposés, à la fin de chaque séance.

MARCHE DANS UNE PIÈCE OU EN EXTÉRIEUR



1- Normal, en avant ou en arrière

2- Pas chassés diagonale
(avant ou arrière)



3- Tandem (imaginer une ligne sur
laquelle marcher)

4- Montée de genoux



5- Fente avant

RENFORCEMENT



1- Relevé de chaise



2- Montée/descente sur step/marche



3- Relevé de chaise



4- Demi-squat



5- Demi-fente



ÉQUILIBRE DYNAMIQUE (EN MOUVEMENT) 1/2



1- Appui bipodal
↔ Pointe-talon

↔ Bascule d'appuis droite-gauche avec mouvement de bras latéraux (transfert du poids d'un côté)

↔ Puis avec mouvement de bras frontaux (transfert du poids d'un côté)



↔ Rotation de buste avec genoux légèrement fléchit (bras détendus) de chaise

2- Élévation en appui unipodal (avec ou sans mouvement de bras)



Latéral

Montée de genoux

Talon-fesses

ÉQUILIBRE DYNAMIQUE (EN MOUVEMENT) 2/2



↪ En appui unipodal, balancer une jambe d'avant en arrière

↪ Toujours en appui unipodal, balancer le buste en avant et la jambe opposée en arrière, et vice versa



3- Avec ballon

↪ Lancé de balle (contre un mur par exemple) dans différentes directions et avec différentes préhensions (appui unipodal ou bipodal)



ÉTIREMENT DEBOUT OU ASSIS



1 - Ramener le talon le plus proche possible de la fesse (en tenant son pantalon et avec appui manuel)

2 - Relever la pointe du pied vers soi, jambe tendue (en gardant le dos droit, pencher légèrement le buste)



3 - « Se grandir » se redresser le plus possible

4 - Avant-bras, épaules, cou



Vous pouvez nous retrouver sur notre chaine Youtube et notre site internet pour réaliser d'autres séances et en savoir plus sur l'activité physique adaptée.



As
Mouvement