



Fiche n°2 :

Exercices physiques adaptés au public senior

Etirements en position assise (10 min)

RAPPEL : n'oubliez pas de vous hydrater régulièrement (avant, pendant et après l'effort)

1) J'étire l'arrière de ma jambe (pendant 30 secondes)

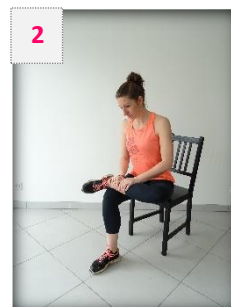
Une jambe tendue, pointe de pied vers le ciel. Si je ne sens aucune tension, je me penche en avant jusqu'à ce que je ressente une sensation d'étirement.



2) J'étire mon fessier (pendant 30 secondes)

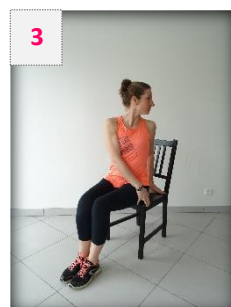
Je fais glisser mon pied le long de ma jambe jusqu'à arriver au-dessus de mon genou. Je m'arrête dès que je sens que ça tire.

Si je ne sens aucune tension, je me penche en avant jusqu'à ce que je ressente une sensation d'étirement.



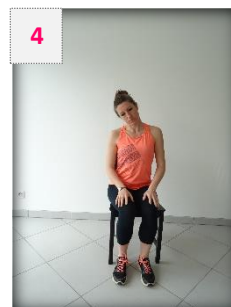
3) J'étire mon dos (pendant 30 secondes de chaque côté)

Pieds et jambes joints, le dos droit, je me tourne d'un côté en regardant le plus loin possible derrière.



4) J'étire mon cou (pendant 30 secondes de chaque côté)

Le dos bien droit, je laisse tomber ma tête d'un côté puis de l'autre.



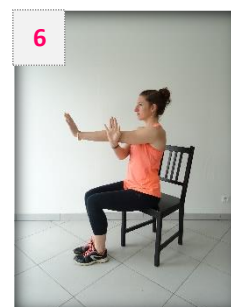
5) J'étire ma main et mon bras (30 secondes de chaque côté)

Un bras tendu, je viens chercher mes doigts avec l'autre main pour étirer la main et l'avant-bras



6) J'étire mon épaule (30 secondes de chaque côté)

Un bras tendu, je viens chercher mon coude pour étirer mon épaule



7) J'étire mon dos (pendant 30 secondes)

Paume de main contre paume de main, je prende une grande inspiration et monte mes mains le plus haut possible pour m'étirer au maximum. Je maintiens quelques secondes la position puis je relâche doucement mes bras en expirant profondément.

