



EXERCICES GYM D'ENTRETIEN PUBLIC SENIOR



MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE

Durée : Entre 5 et 10 mn



Lentement, mouvements de la tête vers le haut puis vers le bas



Durée : 30 sec



Lentement, mouvements de la tête vers la droite puis vers la gauche



Durée : 30 sec



Lentement, basculer la tête vers la droite puis vers la gauche



Durée : 30 sec

MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE



Main sous le coude, flexion puis extension de l'avant-bras



Durée : 1 mn



Tourner les poignets dans un sens puis dans l'autre



Durée : 30 sec



Tourner les chevilles dans un sens puis dans l'autre



Durée : 30 sec

MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE



Positionner ses peids écarts bassin, les pieds vers l'extérieur, fléchir légèrement les jambes



Durée : 1 mn



Marcher sur place ou en mouvement. Monter progressivement les genoux



Durée : 2 mn

Conseils :

La pratique des exercices suivants doit être réalisée en toute sécurité. Un avis médical est nécessaire. Aux premiers signes de fatigue ou de douleur, il faut arrêter l'exercice voire la séance. Si vous avez un équilibre fragile, il faut adapter les exercices, s'appuyer sur un mur ou une chaise. Il est conseillé de s'hydrater tout le temps de la séance et même au delà. Merci

Bonne séance

L'équipe MobilSport66

EXERCICE AVEC BOUTEILLE N°1

Quelle action ? Faire passer la bouteille d'eau devant soi, derrière soi
Faire comme un balancier

Que travaille t'on ? La force musculaire
Ceintures scapulaires (les épaules)

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Avoir un bon encrage dans le sol
Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux
Sans bouteille si besoin



Variante + difficile Donner de l'amplitude et de la hauteur aux bras

EXERCICE AVEC BOUTEILLE N°2

Quelle action ? Faire passer la bouteille de main en main, bras tendus

Que travaille t'on ? La force musculaire
Ceintures scapulaires (les épaules)

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Avoir un bon encrage dans le sol
Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux
Sans bouteille si besoin



Variante + facile Rapprocher la bouteille vers l'abdomen
Plier les bras

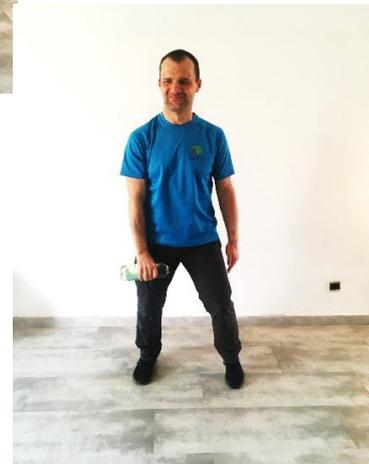
EXERCICE AVEC BOUTEILLE N°3

Quelle action ? Elever la bouteille devant soi ou sur le côté, bras tendu

Que travaille t'on ? La force musculaire
Ceintures scapulaires (les épaules)

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Avoir un bon encrage dans le sol
Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux
Sans bouteille si besoin



Variante + difficile Stopper le mouvement quand la bouteille est en haut et tenir plusieurs secondes

EXERCICE AVEC BOUTEILLE N°4

Quelle action ? Assis, bouteille à la main, le mouvement part des cuisses pour aller jusqu'à l'épaule. Le coude est collé au corps.

Que travaille t'on ? La force musculaire des biceps

Combien de fois ? x 10 pour chaque bras

Sécurité : Sans bouteille pour les problèmes aux coudes



Variante + difficile Ralentir le mouvement à la descente (travail des triceps)

EXERCICE AVEC BOUTEILLE N°5

Quelle action ? Assis, bouteille à la main, le mouvement part d'au dessus de la tête et fini derrière le dos. Mouvement très lent

Que travaille t'on ? La force musculaire des triceps
La souplesse des épaules

Combien de fois ? x 10 pour chaque bras

Sécurité : Sans bouteille pour les problèmes aux coudes et aux épaules



Variante + difficile Ralentir le mouvement à la remontée (travail des biceps)

EXERCICE AVEC BOUTEILLE N°6

Quelle action ? Assis, au bord de la chaise, bouteille à la main, faire passer la bouteille sous les cuisses, garder le dos bien droit

Que travaille t'on ? Renforcement musculaire des abdominaux si le dos est bien droit

Combien de fois ? x 10 passages

Sécurité : Sans bouteille pour les problèmes aux coudes
Dos bien droit



Variante + difficile Elever la bouteille lors des passages au dessus des cuisses

EXERCICE AVEC BOUTEILLE N°7

Quelle action ? Debout, sur un pied, tendre les bras avec la bouteille

Que travaille t'on ? Equilibre des membres inférieurs et renforcement musculaire des membres supérieurs

Combien de fois ? Tenir le plus longtemps possible

Sécurité : Sans bouteille pour les problèmes aux épaules
Dos bien droit
Si besoin sans bouteille et/ou se tenir à un mur



Variante + difficile Réaliser des mouvements de bras pour créer du déséquilibre

EXERCICE AVEC BOUTEILLE N°8

Quelle action ? Debout, en position squat, monter et descendre sur ses jambes, bras tendus

Que travaille t'on ? Renforcement des membres inférieurs

Combien de fois ? x 5

Sécurité : Sans bouteille pour les problèmes aux épaules
Dos bien droit
Si besoin prévoir une chaise pour éviter une chute



< Plus facile, rapprocher la bouteille

Plus de sécurité avec une chaise >



Variante + difficile Elever la bouteille lors des passages au dessus des cuisses

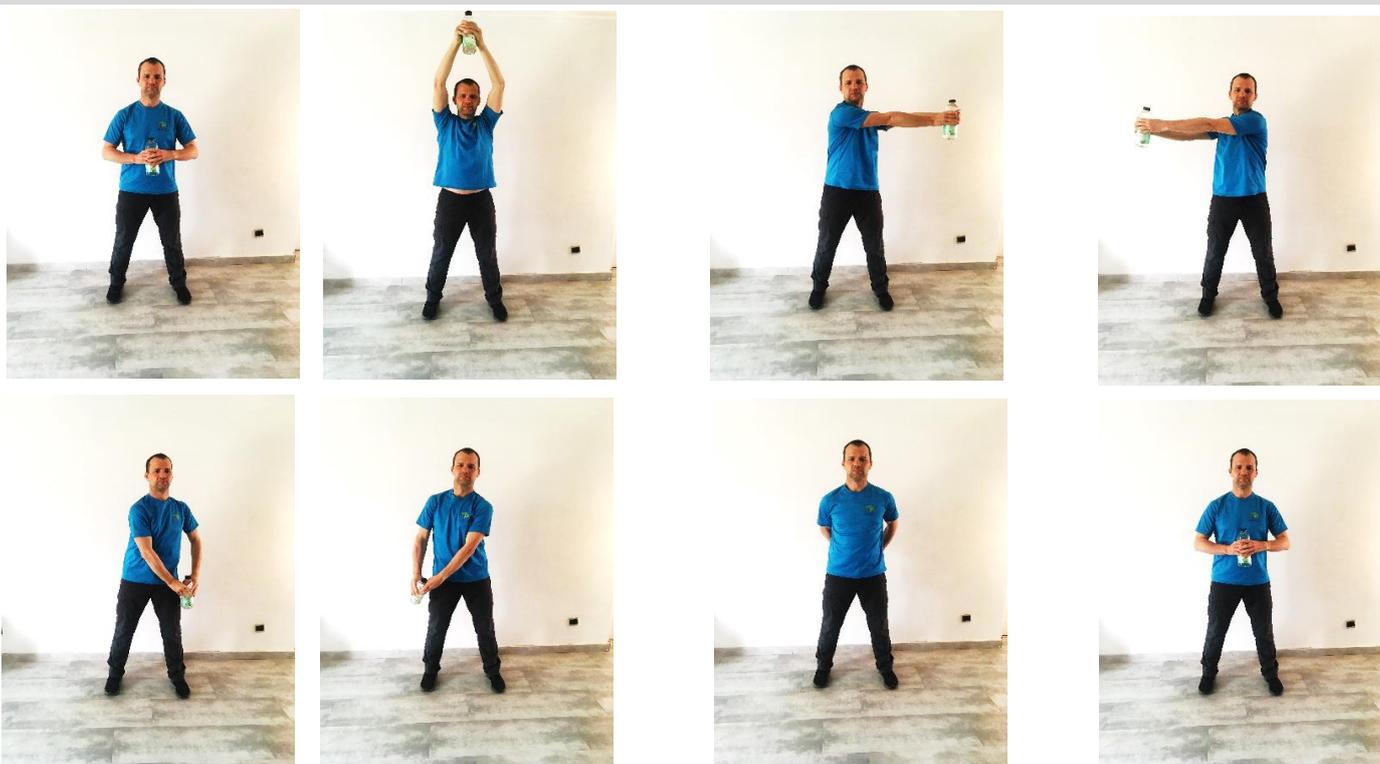
EXERCICE AVEC BOUTEILLE N°9

Quelle action ? Debout, exercice de mémorisation :
Monter la bouteille, puis à gauche , en bas, à droite, devant, derrière...

Que travaille t'on ? La mémorisation et la coordination

Combien de fois ? x 3

Sécurité : Sans bouteille pour les problèmes aux épaules
Dos bien droit



Variante + difficile En même temps, marcher sur place

EXERCICE AVEC BOUTEILLE N°10

Quelle action ? Debout, montée de genou jusqu'à toucher la bouteille

Que travaille t'on ? La force musculaire des membres inférieurs, mobilité de la hanche

Combien de fois ? x 5 pour chaque jambes

Sécurité : Sans bouteille pour les problèmes aux épaules
Dos bien droit
Etre très vigilant à l'équilibre



Variante + difficile Monter le genou plus haut