

Forme physique

Niveau 1-2

Gym étirements 2

Le principal intérêt des étirements reste le relâchement, la décontraction musculaire et le gain de souplesse.

Les étirements sont généralement inefficaces pour la préparation du corps à l'effort. En effet, l'étirement ne permet pas au muscle de chauffer. Il est là pour allonger ce dernier.

EXERCICE 1

Étirement haut du corps

–

1 série de 15 secondes.

+

Étirer les deux bras en même temps.

1



Combien ?

2
séries de
15
secondes

- 1 Position debout, bras gauche levé au-dessus de la tête, bras droit sur la hanche. En expirant, pousser la main gauche vers le plafond le plus haut possible. Maintenir l'étirement le temps indiqué. Changer de bras.

EXERCICE 2

**Étirement
bas du dos**



1 série de 15 secondes.



2 séries de 25 secondes.



Combien ?

2
séries de
15
secondes

- 1** En position debout, jambes fléchies, les mains posées sur le haut des cuisses.
- 2** En expirant, poussez un maximum vos épaules vers le haut pour étirer le bas du dos.
- 3** En inspirant, relâcher la pression pour revenir en position initiale.

EXERCICE 3

**Étirement
ischio sur chaise**



1 série de 20 secondes.



3 séries de 20 secondes.



Combien ?

2
séries de
20
secondes

- 1** En position assise au bord d'une chaise. Une jambe tendue devant soi et placée sur le bord d'une chaise. Garder le dos droit et se pencher vers l'avant pour ressentir l'étirement. Maintenir le temps indiqué. Et changer de jambe.

Conseil
du
mois

Le podomètre est un outil très intéressant qui permet de calculer le nombre de pas effectués au cours d'une journée.

Une personne ne pratiquant aucune autre activité que la marche devrait effectuer entre 7000 et 10 000 pas par jour. Le fait de compter ses pas permet de se rendre compte de l'activité physique pratiquée quotidiennement. Ainsi, certaines personnes réalisent qu'elles ne pratiquent pas suffisamment d'activité. Cet appareil apporte une aide précieuse aux personnes sédentaires, aux personnes âgées ainsi qu'aux sportifs.

N'hésitez pas à contacter votre professeur d'Activité Physique Adaptée en cas de doutes !