

Forme physique

Niveau 1-2

RELAXATION

Pour éviter les troubles tels que la fatigue, le stress, les insomnies, il apparaît nécessaire de faire une pause. La relaxation peut vous aider. Elle permet de faire le vide mental, état où plus aucune pensée ne vient vous troubler.

La relaxation est obtenue par des exercices visant à prendre conscience de son corps et de ses pensées. Le plus important, c'est de se concentrer sur sa respiration en inspirant et en expirant lentement et profondément de manière à ce que le corps ait un rythme apaisant et ainsi de le décontracter.

EXERCICE 1

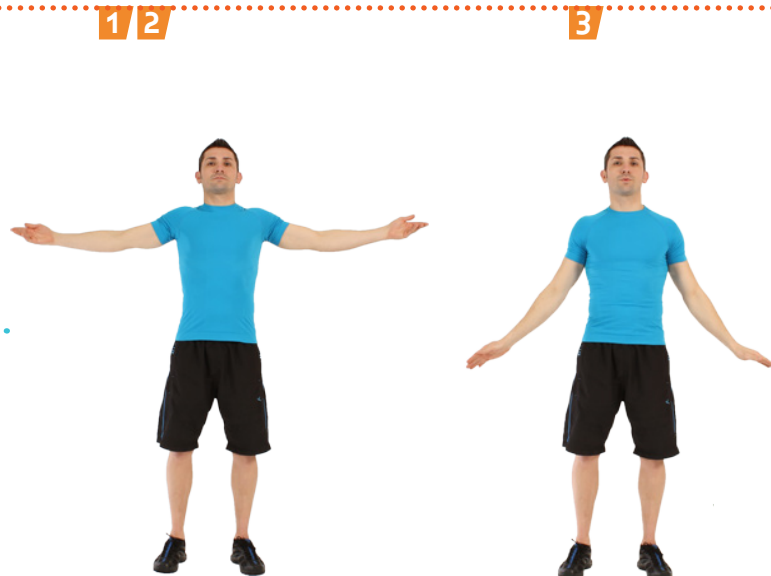
Mouvement respiratoire 1



Possibilité de le faire assis sur une chaise.



Monter les bras plus haut.



- 1 Debout, position naturelle, pieds à la largeur des hanches.
- 2 Inspirer en levant les bras sur le côté jusqu'à la hauteur des épaules.
- 3 Souffler en relâchant les bras. (sans les laisser tomber).

Combien?

2

séries de

5

répétitions

EXERCICE 2

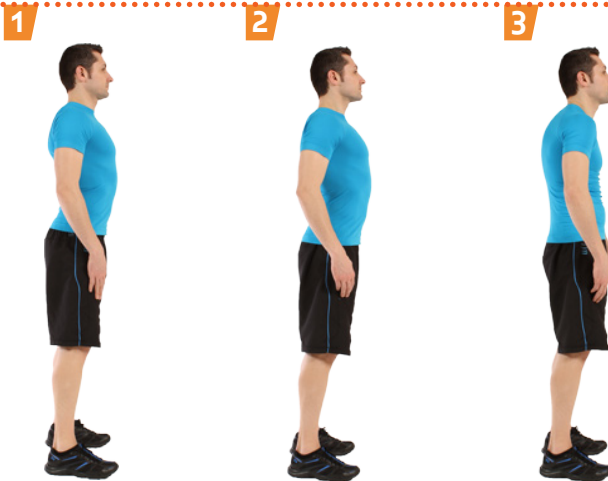
Mouvement respiratoire 2



Possibilité de le faire assis sur une chaise.



Faire 8 répétitions.



- 1** Debout, position naturelle, pieds à la largeur des hanches.
- 2** Inspirer en gonflant la poitrine.
- 3** Souffler en rentrant les épaules et en dégonflant la poitrine.

Combien?

2
séries de
5
répétitions

EXERCICE 3

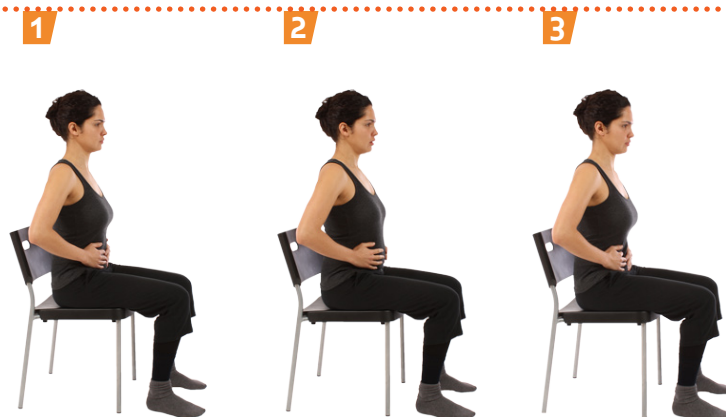
Respiration abdominale



Possibilité de faire l'exercice allongé sur le dos.



Faire plus de 5 répétitions.



- 1** Assis sur une chaise, dos droit. Placer les mains sur l'abdomen pour mieux sentir les mouvements.
- 2** Inspirer par le nez en gonflant l'abdomen.
- 3** Expirer en creusant le ventre.

Combien?

2
séries de
5
répétitions

Conseil
du
mois

Les antioxydants sont excellents pour limiter le vieillissement des cellules. Le raisin est riche en polyphénols, qui sont des antioxydants.

On trouve des antioxydants également dans le thé vert, les noisettes et les amandes, les fruits et légumes riches en vitamines C, et dans le chocolat noir.

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