

Forme physique

Niveau 1-2

Renforcement musculaire bras

Avec l'avancée en l'âge, une atrophie musculaire apparaît avec une diminution de la taille des muscles et la perte de la force associée.

Un renforcement musculaire adéquat peut ralentir ce processus. Le renforcement musculaire permet, un gain de volume musculaire, une meilleure endurance, un système cardiovasculaire plus résistant. Il permet aussi un gain d'espérance de vie, une meilleure réalisation des actes de la vie quotidienne et maintenir plus globalement un bon niveau d'autonomie. Le renforcement musculaire permet de prévenir et réduire l'intensité des douleurs, l'ostéoporose et la prévention des blessures.

EXERCICE 1

Ciseaux horizontaux

2 séries de 5 répétitions.

2 séries de 15 répétitions.

Se mettre debout, prendre des poids dans chaque main (haltère ou bouteille avec du sable).



- 1 Assis sur une chaise, dos droit, pieds à plat au sol.
- 2 Tendre les bras à la hauteur des yeux en croisant les mains devant soi.
- 3 Ecarter les bras sur le côté au maximum, les garder parallèles au sol, puis recroiser les mains à la hauteur des yeux.

Combien?

2
séries de
10
répétitions

EXERCICE 2

Abduction des bras



Rester assis sur une chaise, ne faire que **5 répétitions**.



Faire **10 répétitions**
Prendre des poids dans chaque main.



- 1** Debout, pieds largeur bassin, bras le long du corps.
- 2** Inspirer, lever les bras à la hauteur des épaules par les côtés.
- 3** Expirer et revenir à la position de départ.

Combien?

2
séries de
10
répétitions

EXERCICE 3

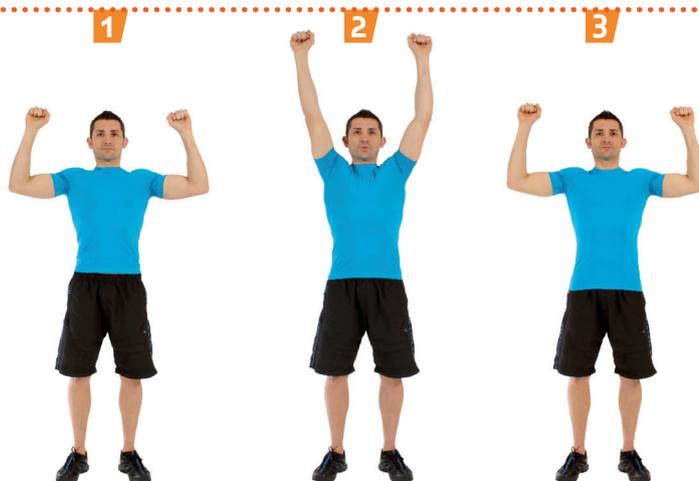
Développés épaules



2 séries de 5 répétitions.



2 séries de **15 répétitions**.
Prendre des poids dans chaque main.



- 1** Debout, les bras sont ouverts avec les coudes à la hauteur des épaules.
- 2** Inspirer, pousser vers le haut.
- 3** Expirer, redescendre en position ouverte.

Combien?

2
séries de
10
répétitions

Conseil
du
mois

En janvier, la nouvelle année commence avec de bonnes résolutions ! Comme manger au moins 5 fruits et légumes par jour, de la viande, du poisson ou des œufs 1 à 2 fois par jour, des féculents à chaque repas, trois produits laitiers par jour, de l'eau à volonté, limiter sa consommation de sucre, de matières grasses et de sel. Faire au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour. Et pour finir respecter son temps de sommeil.

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