

EXERCICES Maison Fiche 3 (Mars 2020)

Se maintenir en forme, bouger et pratiquer en douceur ☺

Précautions et Consignes de sécurité :

Aménagez votre espace de pratique = Suffisamment dégagé. Utilisez une chaise si nécessaire

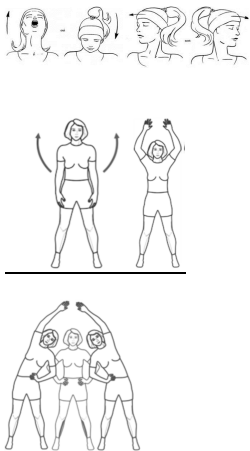


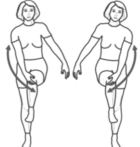


Suivre les consignes et vérifier avant de commencer que l'exercice est bien compris

Ne pas pratiquer si vous avez une contre-indication (suivre les prescriptions du médecin). En cas de douleur arrêter l'exercice.

Pensez à vous hydrater avant et après la pratique (si besoin pendant). **Observer les sensations physiques avant et après la pratique**

Respecter l'alignement du corps pour lutter contre l'avachissement = engager un travail périnée/abdominaux (Serrer les sphincters (AR vers AV) + rentrée du ventre sur l'expiration) = Périnée/Expire

N'hésitez pas à me contacter si vous avez besoin d'éclaircissement 06 89 87 47 61 rayperniola@orange.fr

Objectifs	Situations Illustration-Description Schémas	Consignes De sécurité, d'exécution, de placement, de ressenti, de respiration...	Matériel Facultatif (fonction du besoin)	Variations
Conscience du placement des appuis, de la posture, de la respiration Mobilisation articulaire Mobilisation et ouverture de la cage thoracique Etirement de la chaîne latérale. Obliques		Démarrer le corps aligné : Pieds écarts largeur bassin, genoux souples, bassin neutre (vertical), épaules relâchées. Dos, nuque, long et étiré. (Lutter contre l'avachissement) Tourner lentement la tête de droite à gauche (NON). Puis de bas en haut (OUI). Monter les bras au-dessus de la tête sur une expiration, puis retour inspiration. La respiration est fluide, naturelle, sans apnée, sans effort. Ne pas forcer sur les articulations. Les mouvements sont légers. Sur l'expiration Ouvrir un bras sur le côté . Retour sur l'inspiration La respiration est souple et fluide. Lever le bras droit. Le poids du corps à sur la jambe Droite. Faire une inclinaison latérale (vers la gauche) sur l'expiration. Attention : Garder la taille bien longue (sans écrasement du côté de la flexion latérale). Idem de l'autre côté.	Chaise	Yeux fermés Position des mains
Equilibre + Mobilisation des chevilles.		Debout sur place : pieds à plat, regard fixé droit devant soi. Détacher les talons du sol. Monter sur demi-pointes à l'expiration, descendre à l'inspiration. Garder le bassin à l'équilibre (vertical) Maintenir l'alignement du corps. Respiration naturelle	Chaise ou Mur	En marchant sur la pointe des pieds
Mobilisation des hanches + Equilibre dynamique + Coordination		Debout, Genoux légèrement fléchis et pieds écartés à largeur du bassin. 1° - Croiser la jambe droite par-dessus la jambe gauche et ainsi de suite (comme si vous marchiez sur place en croisant les jambes). La respiration est fluide, naturelle, sans apnée, sans effort. Attention : Restez le plus possible sur place 2° - Faire la même chose, mais cette fois-ci la jambe droite passe en Arrière de la jambe gauche (mouvement de recul, mais attention en restant sur place)...	Chaise ou Mur	
Equilibre dynamique + coordination Travail des appuis, alignement		Debout, Genoux légèrement fléchis et pieds écartés à largeur du bassin. Monter alternativement les genoux au niveau du bassin, toucher le genou avec la main opposée. La respiration est fluide, naturelle, sans apnée, sans effort. Attention : c'est le genou qui monte et non pas le buste qui fléchi	Chaise	Augmenter l'amplitude des bras si les épaules le permettent (crawl croisé)
Equilibre dynamique + coordination Travail des appuis, alignement		Debout, Genoux légèrement fléchis et pieds écartés à largeur du bassin. Le buste légèrement penché sur l'avant afin de limiter la cambrure lombaire. Amener alternativement le talon à la fesse. La respiration est fluide, naturelle, sans apnée, sans effort. Attention : Le buste reste aligné. Sans cambrure...	Chaise	Toucher main/pied opposés Combinaison : genoux/talons fesses
Respiration Abdominale Respiration consciente.		Assis, le corps bien aligné. Les pieds bien au sol. Les jambes décroisées. Les yeux fermés. Les mains sur l'abdomen. Inspirer par le nez, expirer par la bouche - Sentir son ventre se gonfler et s'abaisser. Observer et Accueillir les sensations Précaution : Bien calé dans son siège. Les épaules relâchées. Éviter la mise en tension du cou. FIN : Se relever lentement	Chaise	