

Conseils pour l'activité physique: En forme pour toute la journée

Ces exercices peuvent se pratiquer à tout âge et être répétés plusieurs fois par jour. Pas besoin d'un programme d'entraînement spécifique!

Round de boxe

Asseyez-vous confortablement sur votre chaise, tête et dos bien droits, jambes pliées à angle droit.

Poussez alternativement vos bras en avant comme si vous vouliez boxer avec quelqu'un. Ne tendez pas complètement les bras.

Au bout d'un moment, vous pouvez aussi accompagner le mouvement avec le haut du corps.

Répétez l'exercice une ou deux fois pendant au moins une minute.



Variante

- Debout, genoux légèrement fléchis.



Bon pour la nuque



Asseyez-vous, tête et dos bien droits, bras tendus légèrement derrière l'axe du corps et paumes tournées vers l'extérieur.

Position d'étirement: Penchez la tête pendant une vingtaine de secondes à droite, puis à gauche jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans la nuque.

Répétez l'exercice trois à cinq fois.

Main contre main

Pressez vos mains l'une contre l'autre à hauteur de poitrine jusqu'à ce que vos bras et vos mains commencent à trembler.

Continuez de respirer normalement. Veillez à ne pas hausser les épaules et à les garder bien relâchées!

Maintenir la pression pendant 30 secondes.

Répétez l'exercice deux ou trois fois.



En boule

Asseyez-vous bien droit sur une chaise, pieds dans le prolongement des hanches, jambes à angle droit.

En expirant lentement, déroulez le dos, vertèbre par vertèbre, laissez tomber votre tête vers le bas et placez vos avant-bras sous vos cuisses.

Maintenez cette position pendant quelques secondes. En inspirant lentement, redressez-vous en déroulant le dos, vertèbre par vertèbre.

Ne relevez la tête qu'après avoir retrouvé votre position initiale (dos et tête bien droits).

Répétez l'exercice cinq à sept fois.



Planche

Asseyez-vous bien droit, jambes tendues devant vous.

Contractez vos fessiers et redressez lentement le bassin sans pour autant vous lever.

Imaginez que vous êtes une planche: gardez le haut du dos collé au dossier de votre chaise.

Répétez l'exercice cinq à dix fois.



Roue dentée



Asseyez-vous bien droit sur le tiers avant de votre chaise, bras croisés sur les épaules, jambes dans le prolongement des hanches. Faites lentement basculer le bassin d'avant en arrière et inversement.

Répétez l'exercice dix à quinze fois.

Rotor



Asseyez-vous bien droit sur le tiers avant de votre chaise, bras croisés sur les épaules, jambes dans le prolongement des hanches.

Tournez lentement le haut du corps de gauche à droite sans bouger le bassin. La tête accompagne le mouvement.

Répétez l'exercice dix à quinze fois.

Pédalo



Appuyez-vous sur les talons. Inclinez alternativement le pied droit et le pied gauche vers l'avant, puis vers l'arrière.

Répétez l'exercice dix à quinze fois.

Variante

- Pieds en l'air.

S'étirer

Asseyez-vous confortablement sur votre chaise, dos bien droit, jambes pliées à angle droit.

Tendez alternativement le bras droit et le bras gauche vers le plafond, puis inclinez-le vers le côté opposé.

Étirez-vous de tout votre long. Maintenez la position pendant quelques secondes.

Répétez l'exercice dix à quinze fois.



Etirer les épaules

Asseyez-vous sur l'avant de votre chaise, dos bien droit, jambes pliées à angle droit.

Joignez les mains dans le dos, bras tendus.

Tirez les bras vers le haut et vers l'arrière.

Maintenez la position pendant dix à quinze secondes.

Répétez l'exercice trois à cinq fois.



Source: Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO