

Programme sport CPNV. Semaine n°22

Quelques exercices à pratiquer en famille...

Cette semaine nous vous proposons quelques exercices qui peuvent compléter vos sorties de marche dans la nature.

La tenue de sport et l'esprit de compétition ne sont pas indispensables.

Exercice 1

Durant 30 secondes (ou une cinquantaine de répétitions), « boxer » dans le vide avec 1 bouteille de 1 litre dans chaque main

Si l'exercice vous paraît trop facile, augmentez le nombre de répétitions



Exercice 2

Durant 30 secondes (ou une cinquantaine de répétitions), effectuez des mouvements de "flexion/extension" de l'avant-bras avec 1 bouteille de 1 litre dans chaque main

Si l'exercice vous paraît trop facile, augmentez le nombre de répétitions



Exercice 3

Restez le plus longtemps possible avec les bras tendus latéralement avec 1 bouteille de 1 litre dans chaque main. Pour rendre l'exercice plus attractif, lancer un défi à un membre de votre entourage.

Possibilité de faire l'exercice avec les bras tendus devant soi.



Exercice 4

Effectuez une vingtaine d'appuis-faciaux en appui contre un plan vertical
Si l'exercice vous paraît trop facile, augmentez le nombre de répétitions



Exercice 5

Debout sur une marche d'escalier, effectuez une vingtaine d'extension en veillant à rester sur la pointe des pieds
Si l'exercice vous paraît trop facile, augmentez le nombre de répétitions



Exercice 6

Couché sur le dos, saisir un coussin placé en dessus de la tête à l'aide des pieds et le transporter jusqu'à vos pieds et le ramener à sa position initiale
Effectuez le "passage" du coussin une dizaine de fois
Si l'exercice vous paraît trop facile, augmentez le number de répétitions

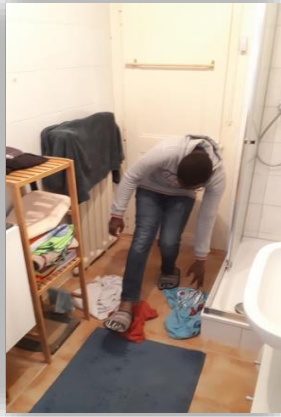


Exercice 7

Sur 1 jambe, fléchir la jambe d'appui afin de saisir un vêtement placé à vos pieds, vous relever et le lancer dans la corbeille à linge sale

Effectuez l'exercice 4-5 fois de chaque jambe

Si l'exercice vous paraît trop facile, augmentez le nombre de répétitions



Exercice 8

Exercice d'étirement des fessiers

Couché sur le dos, 1 jambe tendue au sol, l'autre fléchie. Ramener la jambe fléchie contre le buste à l'aide des bras et garder la position 15 à 20 secondes



Exercice 9

Exercice d'étirement du deltoïde (épaule)

Couché sur le dos, saisir le bras gauche à la hauteur de biceps avec la main droite et le ramener en direction de l'épaule droite et garder la position 15 à 20 secondes
Effectuez l'exercice 3 fois de chaque côté



Exercice 10

Exercice d'étirement du rachis (colonne vertébrale) par torsion
Allongé sur le dos, les bras étirés de chaque côté, en T, remontez les genoux le plus près possible du buste
Effectuez l'exercice 3 fois de chaque côté



Merci à Luis pour sa complicité.

