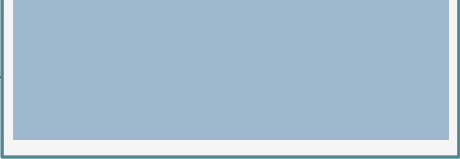


# Exemples d'exercices de gym pour une séance à la maison

- 
- Durée = 30 minutes (à atteindre progressivement !)
  - Matériel :
    - 1 chaise
    - 1 élastique

- 
- Exercices pour les membres supérieurs

## Exercice n°1

Matériel nécessaire : aucun

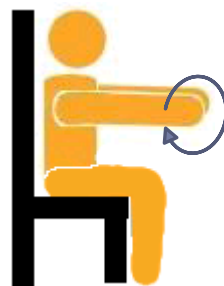
Position de départ : assis, le dos droit, les coudes tendus, les mains loin devant

Réalisation : Faites des petits cercles avec les bras

Consignes : 15 cercles dans chaque sens



Position de départ



Mouvement

## Exercice n°2

Matériel nécessaire : aucun

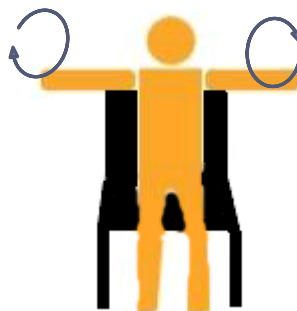
Position de départ : assis, le dos droit, les coudes tendus, les mains loin sur le côté

Réalisation : Faites des petits cercles avec les bras

Consignes : 15 cercles dans chaque sens



Position de départ



Mouvement

## Exercice n°3

Matériel nécessaire : aucun

Position de départ : assis, le dos droit, les coudes tendus, les mains loin devant

Réalisation : Allez toucher votre épaule du même côté puis tendez à nouveau les coudes

Consignes : 15 fois de chaque côté



Position de départ



Mouvement

## Exercice n°4

Matériel nécessaire : élastiques

Position de départ : debout, le dos droit, le coude tendu en diagonale, un élastique dans la main

Réalisation : Tirez l'élastique vers votre hanche opposée en veillant à garder le coude immobile

Consignes : 15 fois



Position de départ



Mouvement

- 
- Exercices pour les membres inférieurs



## Exercice n°1

Matériel nécessaire : aucun

Position de départ : Allongé sur le dos, les deux pieds posés à plat sur le sol en pliant les genoux

Réalisation : Poussez sur les pieds pour décoller les fesses du sol

Consignes : Tenez 5 secondes, 5 fois



Position de départ



Mouvement

## Exercice n°2

Matériel nécessaire : aucun

Position de départ : Allongé sur le dos, les jambes à plat sur le sol

Réalisation : Amenez le genou plié contre la poitrine. redescendez lentement

Consignes : 15 fois



Position de départ



Mouvement

## Exercice n°3

Matériel nécessaire : aucun

Position de départ : Allongé sur le dos, les jambes à plat sur le sol

Réalisation : Amener le pied vers le plafond, le genou tendu. Redescendez lentement

Consignes : 15 fois



Position de départ



Mouvement

## Exercice n°4

Matériel nécessaire : aucun

Position de départ : Allongé sur le côté, la jambe du dessous pliée, celle du dessus tendue.

Réalisation : Amener le pied du dessus vers le plafond, le genou tendu. Redescendez lentement.

Consignes : 15 fois



Position de départ



Mouvement

## Exercice n°5

Matériel nécessaire : aucun

Position de départ : Assis, le dos droit.

Réalisation : Tendez la jambe le plus haut possible, en gardant le dos droit. Redescendez lentement (le pied ne doit pas faire de bruit en retombant sur le sol).

Consignes : 15 fois



Position de départ



Mouvement

## Exercice n°6

Matériel nécessaire : aucun

Position de départ : Assis, le dos droit.

Réalisation : Levez le genou vers le plafond.  
Redescendez lentement (le pied ne doit pas faire de bruit en retombant sur le sol).

Consignes : 15 fois



Position de départ



Mouvement

## Exercice n°7

Matériel nécessaire : aucun

Position de départ : Debout, derrière une chaise. Tenez vous au dossier de la chaise.

Réalisation : Pliez les genoux en gardant le dos droit. Remontez lorsque le devant de vos genoux atteint le même niveau que vos orteils.

Consignes : 10 fois



Position de départ



Mouvement

## Exercice n°8

Matériel nécessaire : aucun

Position de départ : Debout, derrière une chaise. Tenez vous au dossier de la chaise.

Réalisation : Emmenez un pied le plus loin possible sur le côté, en gardant le genou tendu. Veillez à ne pas vous déhancher pendant le mouvement.

Consignes : 10 fois



Position de départ



Mouvement





- Exercices pour le tronc

Attention !



Pour chacun des exercices suivants, il est important que vous **contractiez votre périnée**. Le périnée est la zone musculaire qui s'étend du pubis au coccyx. Afin de le contracter, imaginez que vous ayez besoin d'aller aux toilettes, mais que vous devez vous retenir.

Si vous avez une blessure récente, consultez un masseur-kinésithérapeute ou un médecin du sport avant d'effectuer cet exercice.

Si l'exercice augmente une douleur ou en crée une, diminuez l'amplitude du mouvement. Si les douleurs persistent, arrêtez l'exercice.

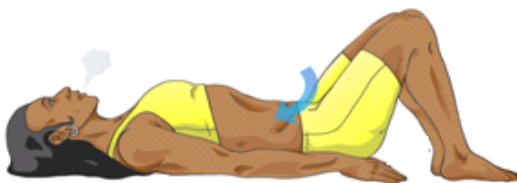
# Ceinture abdominale

Matériel nécessaire : aucun

Position de départ : Allongé sur le dos, les pieds à plat sur le sol.

Réalisation : Expirez tout votre air et rentrez le ventre le plus possible.

Consignes : Tenez quelques secondes, puis relâcher (et inspirez !).



## Progression

Recommencez l'exercice en respirant normalement.

Effectuez la même manœuvre assis, puis debout



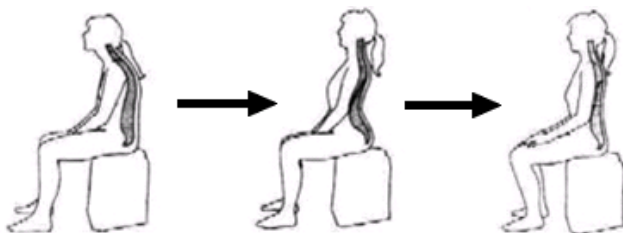
## Muscles du dos

Matériel nécessaire : aucun

Position de départ : Assis, le dos droit.

Réalisation : Essayez d'effacer les courbures de votre dos. Grandissez vous. Rentrez le ventre (voir exercice précédent). Rentrez le menton.

Consignes : Tenez quelques secondes, puis relâchez.



## Progression

Recommencez l'exercice en respirant normalement.

Effectuez la même manœuvre debout

