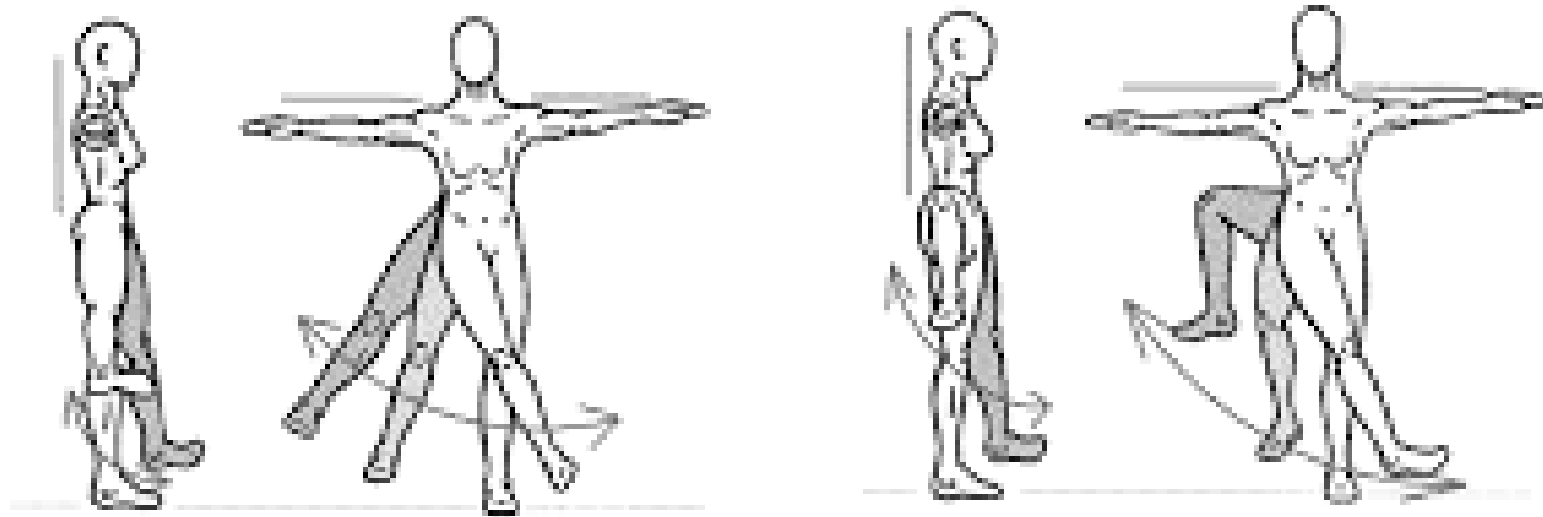


Équilibre & Mobilité :


5 Circuits & autres Exos

Équilibre et Proprioception



Maintenir l'équilibre avec la jambe tendue à gauche et fléchie à droite

Circuit Équilibre Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT ÉQUILIBRE	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE  CARDIO	 <p style="text-align: center; color: red;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	Montées de genoux 	30
				20
				10
2	FENTES Croisées 	 <p style="text-align: center; color: red;">Garder le dos bien droit.</p>	Fléchir un peu moins sur les jambes	16
				8
				4
3	BRAS TENDUS + Jambe Opposée 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</p> 	Si vous avez des problèmes aux épaules 	20
				12
				6
4	SQUAT Équilibre Pendule 	 <p style="text-align: center; color: red;">Garder le dos bien droit.</p>	Fléchir un peu moins sur les jambes	16
				8
				4
5	Gainage Latéral Droit 	 <p style="text-align: center; color: red;">Sur main ou sur coude...</p>		20
				12
				6
6	Sauts Pointes de Pied  CARDIO	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</p>  <p style="text-align: center; color: red;">Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer la cheville (limite le risque d'entorses).</p>		16
				8
				4
7	SQUAT Front Kick 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</p> 	Très dur 	20
				12
				6
8	Gainage Latéral Gauche 	 <p style="text-align: center; color: red;">Sur main ou sur coude...</p>		20
				12
				6
9	FLEXION Pointe de Pieds ou Oscillations 	<p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</p>  <p style="text-align: center; color: red;">Ne pas poser les talons au sol</p> 	<p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</p> 	16
				8
				4
10	CLIMBERS 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</p> 	La main vient toucher le genou opposé. 	16
				8
				4

3 EXOS POUR *renforcer son équilibre*

Pour assurer notre équilibre, notre cerveau perçoit les positions du corps puis les ajuste grâce aux muscles posturaux. Plus ils sont toniques, plus nous aurons le pied sûr !

PAR AUDE TIXERONT



Un manque d'activité peut « endormir » les capteurs sensoriels qui permettent à notre corps de maintenir – souvent sans que l'on s'en aperçoive – notre équilibre. Quelques exercices peuvent réveiller et stimuler ces automatismes et réflexes qui nous permettent de ne pas tomber. Pour ce faire, on s'installe dans un environnement calme et dégagé, propice à la concentration et au lâcher-prise, et sans risque de se cogner à un meuble en cas de déséquilibre. Au besoin, on se place près d'un mur, ou on met une musique zen permettant d'apaiser le mental et de faciliter la concentration. Les progrès apparaissent en quelques jours ou quelques semaines !



EXO 1 LA STATUE

Debout, pieds nus, écartez ses pieds au-delà de la largeur des épaules, puis fermez les yeux. Tendez les bras en croix sur les côtés, et essayez de tenir le plus longtemps possible cette posture (minimum 45 secondes) sans bouger. Resserrer ensuite progressivement les pieds, le but étant, à la fin, de tenir au moins 45 secondes les pieds collés... Terminer en mettant les bras le long du corps, ou en entrelaçant ses doigts dans le dos, ce qui favorise le recentrage du corps. **Maintenir 45 secondes.**

BIENFAITS : se priver de la vue oblige à se concentrer sur ses récepteurs sensoriels, qui informent le cerveau de notre position, et à les renforcer.



EXO 2 LE BALANCIER

Pieds nus et debout, se tenir sur une jambe minimum 20 secondes. Essayer ensuite d'éloigner la jambe vers l'avant, vers l'arrière, puis sur le côté, sans poser le pied par terre, en faisant un effet de balancier avec le reste du corps (les bras sont soit tendus sur les côtés en croix, soit relâchés le long du corps pour durcir l'exercice) **durant 20 secondes, davantage si possible.** Faire de même en changeant de jambe.

Pour aller plus loin, on peut refaire l'exercice en réalisant des flexions avec la jambe au sol.

BIENFAITS : renforcer les mollets, fessiers, muscles profonds du tronc (colonne vertébrale et ceinture abdominale), et mettre à l'épreuve l'équilibre du corps pour le développer.

A surveiller!

Des troubles de l'équilibre peuvent être provoqués par la prise de certains médicaments (psychotropes, antidépresseurs, antihypertenseurs, antihistaminiques...), des anomalies visuelles, des problèmes vestibulaires provoquant des sensations de vertiges ou des désordres de la proprioception, une maladie squelettique ou neurologique... Si ces exercices n'améliorent pas les soucis d'équilibre ou si ceux-ci s'aggravent, on en parle à son médecin.

EXO 3 L'ÉQUILIBRISTE

Se placer sur un tapis, à quatre pattes. Passer de quatre à trois appuis au sol, en levant d'abord un bras, tenir la position pendant 10 secondes, sans perdre l'équilibre. Puis, passer de trois à deux appuis sur le sol, en levant la jambe opposée au bras déjà levé. Tenir la position pendant 10 secondes, sans perdre l'équilibre.

Plier ensuite le bras et la jambe tendus de façon que le coude et le genou se touchent, avant de les retendre pour créer de l'instabilité.

Recommencer 5 fois (ou plus), puis refaire l'exercice en changeant de côté.

BIENFAITS : travailler son équilibre tout en renforçant les muscles des épaules, de la ceinture abdominale et du dos.

UNE FOIS LES 3 EXERCICES MAÎTRISÉS, se challenger en posant les pieds sur un coussin pour créer une instabilité et renforcer encore son sens de l'équilibre.



THE FIT-FOR-LIFE WORKOUT

Do the following eight moves on three nonconsecutive days a week.

Day 1: 2 sets of 10 to 12 reps with 5- to 10-pound weights

Day 2: 3 sets of 8 to 10 reps with 10- to 15-pound weights

Day 3: 3 sets of 8 to 10 reps with 15- to 20-pound weights

1 BOAT WITH A TWIST



2 T ROW



3 HAMSTRING CURL WITH TRICEPS KICKBACK



4 SIDE STEP-UP AND KICK



5 CURTSY SALUTE



6 SWIVEL SQUAT



7 BUTTERFLY SQUAT AND CURL



8 FRONT-LOADED SPLIT SQUAT



Tonification complète sans matériel

12 exercices

11 **12** **1**

Circuit Training
ÉQUILIBRE

30"X30"
ou
40"X20"
ou
50"X10"

<https://entrainement-sportif.fr>

7 **5** **6**

10 **2** **3** **4**

9 **8** **1**

12 **11** **10** **9** **8** **7** **6** **5** **4** **3** **2** **1**

Step Up

Crunch Oblique

Cossack Squat

Pompe Rotation

V Sit-up

Gainage sur 2 appuis opposés

Demi-Superman

Pistol Squat

Soulevé de fesses une jambe

Fente de courtoisie

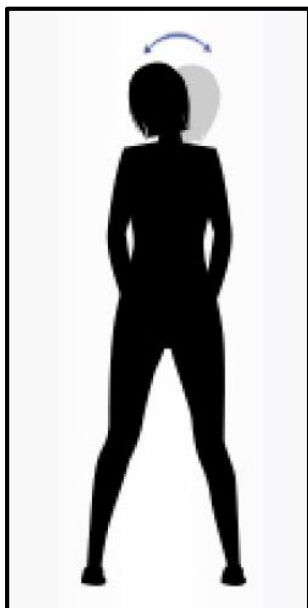
Bascule sur une jambe

Saut groupé

Améliorer votre Mobilité :

Voici une routine d'entraînement que vous pourrez pratiquer dans le confort de votre maison. Ces exercices provoquent très peu d'impacts et auront un effet positif sur votre corps.

Note : Si vous souffrez d'arthrite sévère, consultez votre professionnel de la santé avant d'entreprendre le programme ci-dessous.



Flexion latérale du cou.

Répétitions : 5 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.

Description :

- Assis sur une chaise ou debout, les bras de chaque côté du corps.
- Lentement, penchez progressivement votre tête le plus possible vers la gauche, puis penchez du côté droit.
- Une fois terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez à deux autres reprises.

Flexion verticale du tronc.

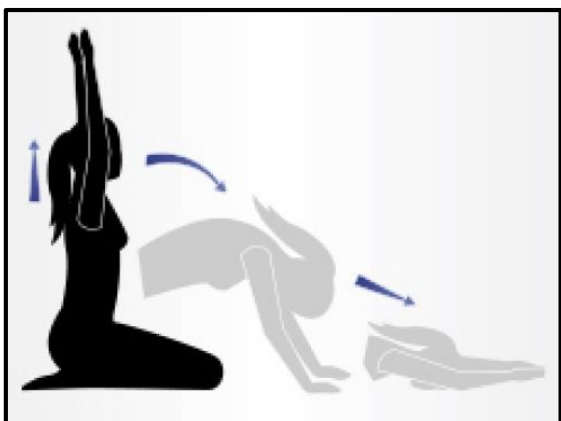
Répétitions : 10.

Séries : 1 à 2.

Description :

- À genoux sur un tapis de sol confortable, les bras vers le haut.
- Tout en expirant, effectuez une flexion du tronc et essayez d'aller toucher le sol avec vos bras.
- Revenez à votre position initiale en inspirant.
- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.

Note : si vous ne parvenez pas à aller toucher le sol lors des premiers entraînements, ne vous en faites pas. Contentez-vous d'aller là où votre corps vous permet d'aller.



Flexion / extension des coudes, couché sur le ventre.

Répétitions : 10 à 12 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.



Description :

- Couché à plat ventre sur un tapis de sol confortable, les mains de chaque côté du corps.

Portez votre bras gauche le plus possible vers l'avant puis, tout en le ramenant

- Répétez le même mouvement avec votre bras droit.

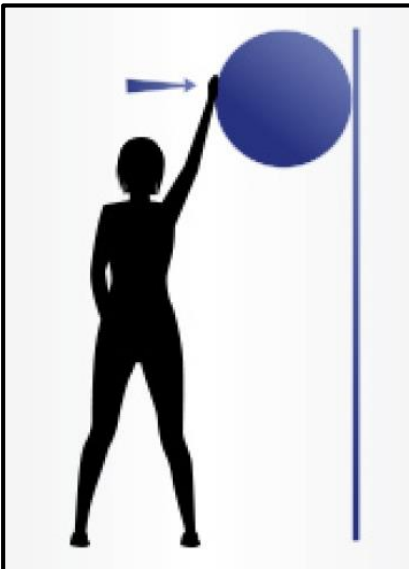
- L'exercice s'effectue en simultanée : si le bras gauche est en mouvement, le bras droit devra inévitablement bouger à son tour.

- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.

Poussée statique sur ballon.

Répétitions : 5 pressions de 5 à 8 secondes.

Séries : 2.



Description :

- Assis sur une chaise ou debout, le bras gauche en l'air en appui sur un ballon d'exercice.

- Tout en expirant, exercez une pression sur le ballon pendant 5 à 8 secondes

- Puis prenez une pause de 10 secondes.

- Une fois terminé, recommencez l'exercice du même côté jusqu'à ce que vous ayez atteint 5 pressions consécutives (5x 5 à 8 secondes de pression).

- Par la suite, changez de côté.

Développé alterné, assis sur une chaise.

Répétitions : 10 à 15 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.



Description :

- Assis sur une chaise, une bouteille d'eau ou un haltère de 0,5 à 2 kg dans chaque main.

- Effectuez une extension du coude avec votre bras gauche en allant porter l'haltère le plus haut possible.

- Simultanément lorsque vous descendez votre bras gauche, élevez le bras droit

- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes puis recommencez.

Flexion du genou alternée, couché sur le ventre.

Répétitions : 15 à 20 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.



Description :

- Couché à plat ventre sur un tapis de sol confortable, les bras sous le menton qui vous servent d'appuis.
- Tout en expirant, effectuez une flexion de votre jambe gauche, puis ramenez-la à sa position initiale en inspirant.
- Une fois l'exercice terminé du côté gauche, passez à la jambe droite
- Puis prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.

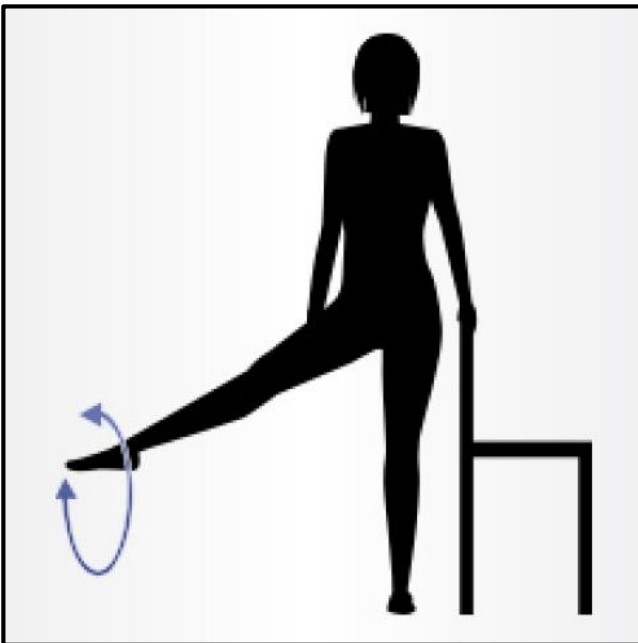
Rotation externe de la jambe.

Répétitions : 5 x 10 à 15 secondes de chaque côté.

Séries : 2.

Description :

- Debout, la main droite en appui sur une chaise.
- Élevez votre pied droit à environ 30 centimètres du sol et effectuez un mouvement de rotation pendant 10 à 15 secondes.
- Une fois l'exercice terminé, alternez avec la jambe gauche.
- Continuez en alternance
- Puis prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.



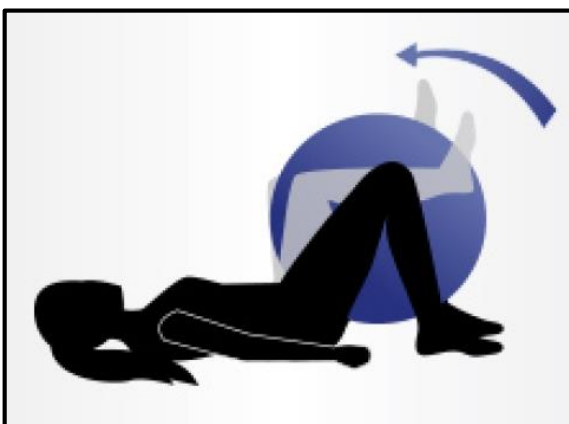
Flexion du tronc avec ballon entre les 2 jambes.

Répétitions : Maximum.

Séries : 2 à 3.

Description :


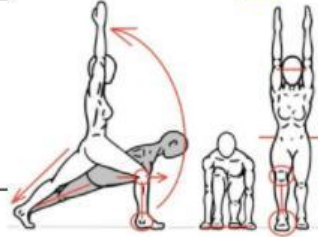

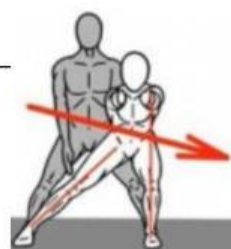
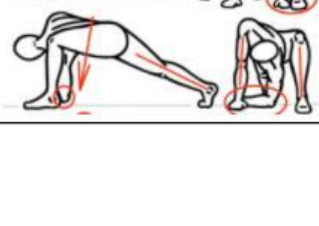
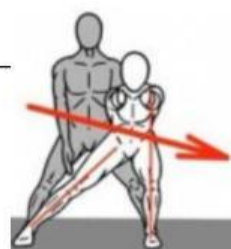
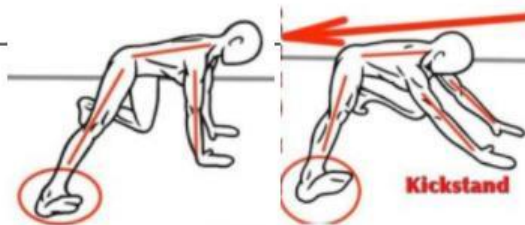

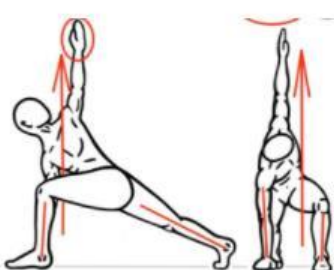
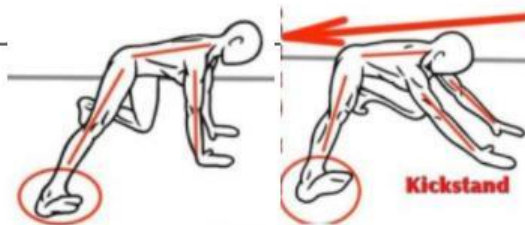

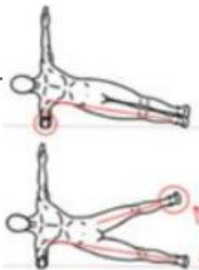
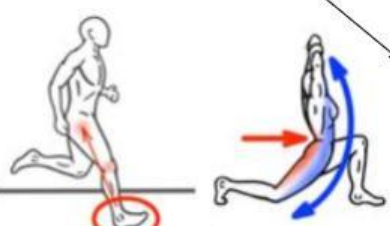
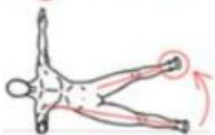
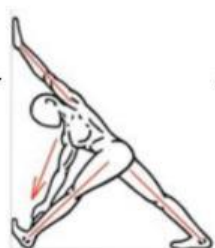
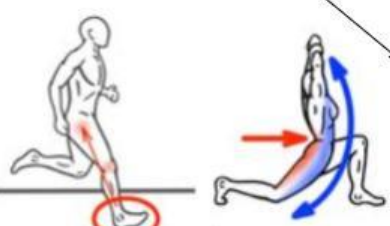
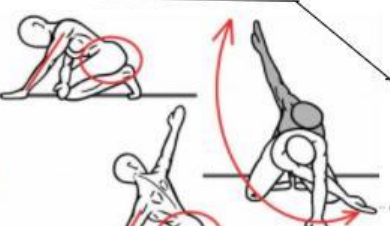



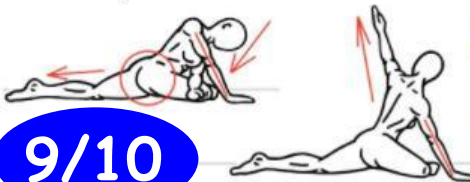
- Couché sur le dos sur un matelas de sol confortable, un ballon d'exercice placé entre vos 2 cuisses.
- Tout en expirant, apportez le ballon le plus près de votre abdomen à l'aide de vos cuisses.
- Revenez à votre position initiale en inspirant.
- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.



Conclusion :

Il est certain que le fait de pratiquer une activité physique ne fera pas complètement disparaître tous vos maux. Toutefois, si vous persévérez, vous serez en mesure de constater que votre santé articulaire s'améliorera grandement en peu de temps. Bon entraînement

Circuit Mobilité Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT MOBILITÉ	VARIANTE	REP'
1	<p>4 exos à Enchaîner</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: blue;">CARDIO</div>  </div> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Mvts rapides</p> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Pointes de pieds</p>	<p>Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun</p>	200
2				16 8 4
3				16 8 4
4			 <p style="text-align: center;">Alterner de côté</p>	16 8 4
5		 <p style="text-align: right; color: red; font-weight: bold;">Kickstand</p>		16 8 4
6				16 8 4
7				16 8 4
8				16 8 4
9				16 8 4
10				16 8 4

BACK MOBILITY

