



Taïso Maintien en forme

Bonjour à tous !! J'espère que vous allez bien !!!

Allez on lâche rien !!!

Voici une séance type que vous pourrez faire à domicile durant cette période de confinement. Si vous la réalisez une à deux fois par semaine, c'est très bien !! Si vous arrivez à le faire tous les jours, vous allez être trop forts !

L'idée est de réaliser une séance d'environ 45 mns. Trois moments sont importants, essentiels et à respecter dans le déroulement d'une séance : l'échauffement, les circuit-ateliers et les étirements.

Les temps indiqués sont à titre indicatif. Munissez-vous d'un chronomètre, de votre téléphone ou encore de l'application que j'utilise qui est gratuite. Il en existe plein...J'utilise celle-ci et elle marche très bien.

Surtout, elle permet de paramétrer des circuits exercices avec des temps d'effort, de repos... etc



Pour paramétrer cette application pour le circuit-atelier

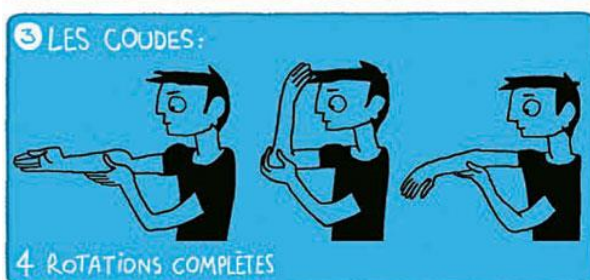
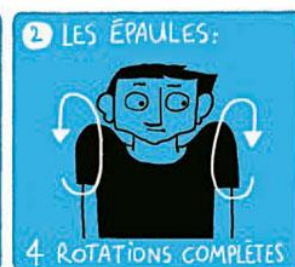
1. appuyez sur le symbole TABATA en bas à gauche
2. appuyez sur le symbole avec un rond et un trait tout en haut à droite
3. le rond **vert** « exercices » indiquez 30
4. le rond **rouge** « repos » indiquez 15
5. le rond **bleu** « rounds » indiquez 8
6. le rond **jaune** « cycles » indiquez 3
7. le rond **jaune** repos entre les cycles indiquez 1:30.
8. Appuyer sur **ENREGISTRER** en haut à droite

1. L'échauffement : 10 minutes

- **Echauffement cardio-vasculaire 5'** : si vous n'avez pas de jardin, seule la course pourrait poser un problème....mais vous pouvez aussi courir sur place. Vous pouvez aussi faire des talons fesses, des montées de genoux et sur une courte distance, les pas chassés sur 2 ou 3 pas avec une flexion en regardant l'horizon, dos droit et en essayant de toucher le sol avec sa main.



- **Echauffement articulaire 5'** (poignet, coude, cou, bassin, doigts, genou, cheville, épaule)





2. Circuit-Atelier environ 25 minutes

L'idée est de réaliser **4 ateliers de 30 secondes d'efforts** pour **15 secondes de repos** entre chaque atelier.

Chaque atelier constitue un travail spécifique.

Déroulement : (voir le paramétrage de l'application TIMER en première page)

- ✓ On commence l'atelier n°1, 30 s, puis 15 sec de repos tout en s'installant pour le suivant... Atelier 2 : 30s puis 15s de repos et on passe au 3, puis au 4.
- ✓ On réalise ce circuit en tout 2 fois.
- ✓ On arrive à 6 mins d'effort.
- ✓ Repos 1'30 (on boit de l'eau) et on recommence ce cycle de 6 mins.
- ✓ Repos 1'30 (on boit de l'eau) et on recommence une troisième fois ce cycle.
- ✓ Vous pouvez ajuster les temps selon votre niveau. Passez à 40 secondes, augmenter/ diminuer le temps de récupération entre les ateliers et/ou les cycles, etc...

Les 4 ATELIERS

1. Atelier gainage

Plusieurs postures sont possibles. Choisissez en une et restez dans cette position le temps de l'exercice. A vous de les réaliser durant trente secondes en respectant les postures pour réaliser correctement les mouvements. Voici quelques exemples

Gainage statique : omoplates fixées, alignement articulaire cheville-genou-bassin-épaule-tête, alignement épaule-coude, dos plat.

On serre les fesses et on contracte les abdominaux, talons qui tirent vers l'arrière !!!





- ✓ D'autres positions sont possibles. Vous pouvez changer à chaque cycle, chaque jour...
Vous pouvez aussi les enchaîner pendant les 30 secondes (position 1, 2, 3, 4 et 5)



- ✓ Autres posture possible



2. Atelier cuisses

- ✓ Chaise contre le mur pour le renforcement des cuisses (quadriceps)

Respecter :

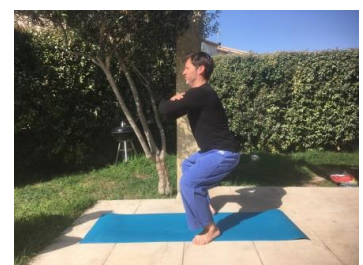
- dos droit contre le mur
- angle droit tronc/cuisse
- angle droit cuisse/jambes



- ✓ Flexion

Respecter :

- regard horizon
- dos droit
- jambes écartées et pieds légèrement ouverts









3. Atelier bras - épaules

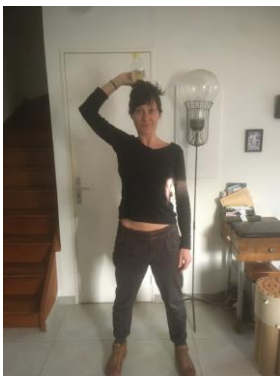
- ✓ les pompes

Pompes sur les genoux ou sur les pieds. Plus difficile sur les pieds !! Attention 30 secondes, c'est long !

Sur les genoux	Sur les pieds
	
	

- ✓ les triceps

Dos bien droit, coude en l'air à angle droit, extension du bras, expirez quand vous levez la bouteille.





4. Ateliers fessier

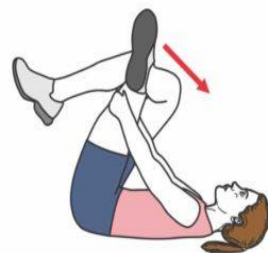
Position de départ : sur le dos et au sol, les jambes sont pliées, légèrement rapprochées vers les fesses. On décolle le bassin et on monte les fesses vers le haut, en serrant les fessiers et en gardant les épaules au sol. Les bras sont le long du corps.



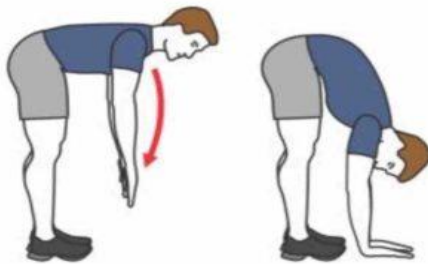
3. Etirements de fin de séance 10 minutes



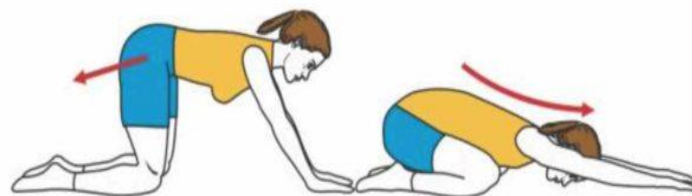
Etirement quadriceps (changer de jambe)



Etirement fessiers (permutez les jambes pour changer de côté)



Etirement ischio-jambiers



Etirement dorsaux bras

Vous pouvez aussi vous masser en faisant rouler des balles de tennis sur les bras, les jambes..

Pensez à expirer longuement...

Si vous avez des questions n'hésitez pas !! `A très bientôt et prenez soin de vous ☺