SPORT SANTE
SALESIENNE
OMNISPORTS

SÉANCE 7 PNEUMO

DEROULEMENT DE SÉANCE

- S'échauffer en marchant 10 min à l'extérieur puis en complément réaliser la série d'exercices respiratoires

- Placer la respiration comme indiqué

- Hydratez vous avant pendant et après l'effort

MATERIEL

- Un tapis ou lit ou canapé
- 1 gourde

EXERCICE N°1 : HAUT DU CORPS

- S'allonger sur le côté, genoux fléchis, amener le bras au dessus de la tête en inspirant et revenir à la position initiale en expirant.
- enchaîner ce mouvement 20x d'un côté puis faire ensuite de même de l'autre .

-> Cet enchaînement est à répéter 5 X de chaque côté

EXERCICE N°2 : HAUT DU CORPS

- S'allonger sur le dos, genoux fléchis, tendre les bras devant vous, descendre les coudes au sol en gardant les mains vers le haut en inspirant puis revenir à la position initiale en expirant.
- enchaîner ce mouvement 20x sans s'arrêter

-> Cet enchaînement est à répéter 5X

EXERCICE N°3 : HAUT DU CORPS

- S'allonger sur le dos, genoux fléchis, tendre les bras vers les genoux, tendre un bras au dessus de la tête en inspirant et inverser ensuite les bras en expirant.
- enchaîner ce mouvement 20x sans s'arrêter

-> Cet enchaînement est à répéter 5X

EXERCICE N°4 : HAUT DU CORPS

- S'allonger sur le dos, genoux fléchis, tendre les bras vers les genoux, tendre les 2 bras au dessus de la tête en inspirant et revenir à la position initiale en expirant.
- enchaîner ce mouvement 20x sans s'arrêter

-> Cet enchaînement est à répéter 5X

EXERCICE N°4 : COORDINATION

- S'allonger sur le dos, genoux fléchis, amener les mains aux épaules les coudes écartés. inspirer puis tendre un bras et la jambe opposée en expirant. Revenir à la position initiale en inspirant et inverser le bras et la jambe en expirant.
- enchaîner ce mouvement 20x sans s'arrêter

-> Cet enchaînement est à répéter 5X

EXERCICE N°5 : BAS DU CORPS

- S'allonger sur le dos, genoux fléchis et ramenés sur la poitrine. inspirer avant de tendre les jambes vers le ciel en expirant. Revenir ensuite les talons aux fesses en inspirant.
- enchaîner ce mouvement 20x sans s'arrêter

-> Cet enchaînement est à répéter 5X

EXERCICE N°6 : BAS DU CORPS

- S'allonger sur le dos, genoux fléchis les bras le long du corps
- Lever le bassin en inspirant, tendre une jambe en expirant et maintenir 10s. revenir à la position initiale en inspirant.
- Puis répéter l'enchaînement en changeant de jambe
- Enchaîner ce mouvement 20x sans s'arrêter

-> Cet enchaînement est à répéter 5X

EXERCICE N°7 : ABDOMINAUX

- S'allonger sur le dos, ramener les genoux vers la poitrine, pousser avec les mains en expirant, maintenir 10s, reposer un pied en inspirant. Repousser le genou avec le bras opposé en expirant tenir 10s. Répéter le mouvement en alternant bras et jambe
- reproduire cet enchaînement 10x