

Avant toute pratique d'exercices d'activité physique, vérifier auprès de son médecin s'il n'y a pas d'éventuelles contre-indications.
La première règle à suivre, avancer à son rythme sans forcer.

Ballon Paille Echauffement

Avec l'avancée en âge, la force musculaire diminue en raison des changements physiologiques, mais aussi en raison d'une diminution du niveau d'activité physique.

Matériel

1 ballon paille ou autre ballon mou.

EXERCICE

1

Ouverture des épaules

Combien ?

2

séries de

10

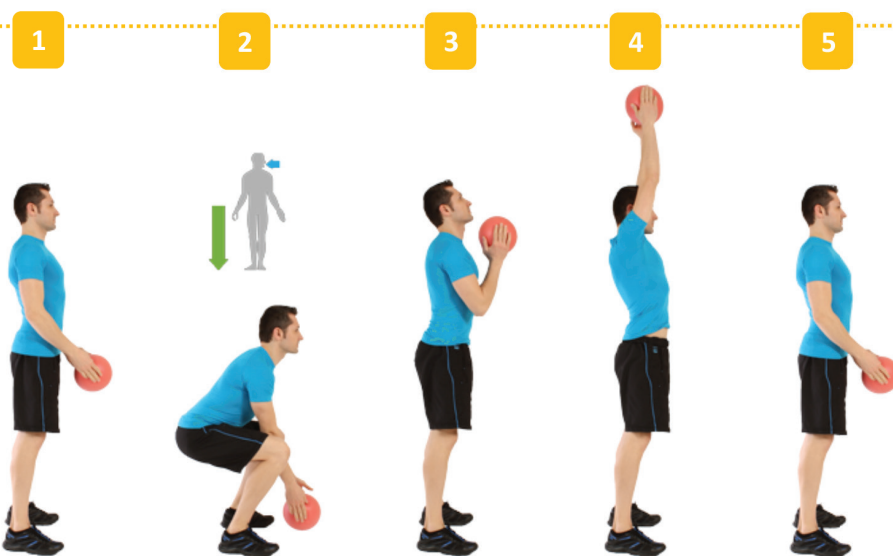
répétitions

Les - résistants

2 séries de 6 répétitions.

Les + résistants

2 séries de 20 répétitions.



- 1 ► Position debout, un ballon dans les mains.
- 2 ► En inspirant, fléchir les genoux et amener les fesses en arrière pour amener le ballon au sol, bras tendus. Le dos reste droit, le regard vers l'avant.
- 3 ► En expirant, pousser sur les cuisses pour remonter en position debout, la balle devant la poitrine.
- 4 ► Sur la même expiration, soulever le ballon vers le ciel, bras tendus.
- 5 ► En expirant, revenir doucement en position initiale.

Répéter l'enchaînement autant de fois qu'indiqué.

EXERCICE 2

**Rotation
des épaules**

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

2 séries de 6 répétitions.

Les + résistants

2 séries de 20 répétitions.

1



2



3



- 1 ► Debout en position naturelle, ballon paille saisi dans une main.
- 2 ► Passer le ballon d'une main à l'autre devant soi.
- 3 ► Puis dans le dos.

Répéter autant de fois qu'indiqué et changer le sens de rotation entre chaque série.

EXERCICE 3

Le dos

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

2 séries de 5 répétitions.

Les + résistants

3 séries de 10 répétitions.

1



2



3



- 1 ► Position assis sur une chaise, dos droit, un ballon dans les mains, bras tendus au-dessus de la tête.
- 2 ► En expirant, pencher le buste vers l'avant en gardant les bras au-dessus de la tête, dos droit.
- 3 ► En inspirant, revenir en position initiale.

Répéter autant de fois qu'indiqué.