

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

Renforcement musculaire

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.

L'utilisation du ballon rend la pratique plus ludique et renforce l'intensité de l'exercice. Réalisez une des fiches « échauffement » avant de démarrer cette fiche.

Pour chaque exercice, penser à sa respiration et s'hydrater.

EXERCICE 1

Serrer le ballon

Combien ?

2

séries de

15

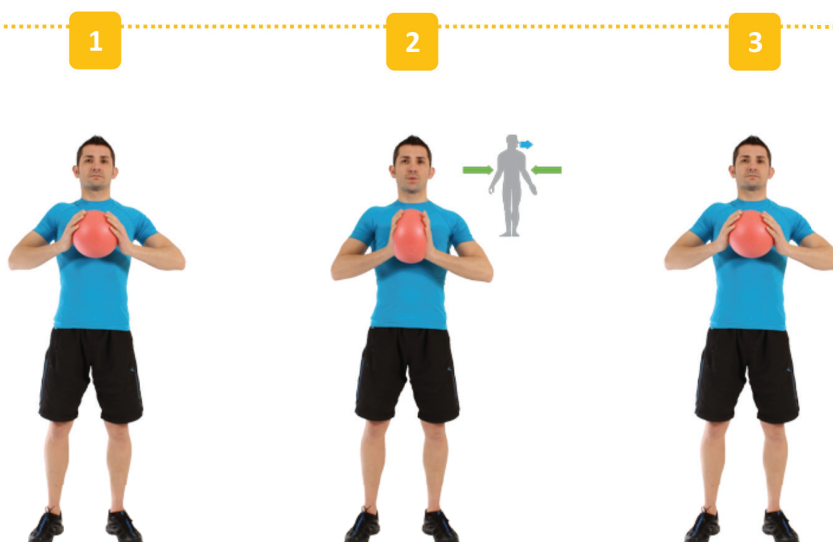
répétitions

Les - résistants

2 séries de 10 répétitions.

Les + résistants

4 séries de 15 répétitions.



- 1 ► Debout en position naturelle, ballon paille saisi entre les paumes des mains à la hauteur de la poitrine.
- 2 ► En expirant, compresser le ballon entre les mains.
- 3 ► En inspirant, relâcher la compression.

Répéter autant de fois qu'indiqué.

EXERCICE

2

Les adducteurs

Combien ?

2

séries de

15

répétitions

Les - résistants

2 séries de 10 répétitions.

Les + résistants

4 séries de 15 répétitions.

1



2



3



- 1** ▶ Position assis sur une chaise, dos droit, une balle coincée entre les genoux.
- 2** ▶ En expirant, compresser la balle entre les genoux.
- 3** ▶ En inspirant, relâcher la pression.

Répéter autant de fois qu'indiqué.

EXERCICE

3

La hanche

Combien ?

2

séries de

15

répétitions

Les - résistants

2 séries de 10 répétitions.

Les + résistants

Tenir un bâton
à deux mains devant soi.

1



2



3



- 1** ▶ Position assis sur une chaise, dos droit, mains qui agrippent les bords de la chaise. Placer un pied sur un ballon mousse.
- 2** ▶ En expirant, écraser la balle avec le pied en gainant l'ensemble du corps.
- 3** ▶ Relâcher la pression en inspirant.

Répéter autant de fois qu'indiqué et changer de pied entre chaque série.