



RÉVEIL MUSCULAIRE



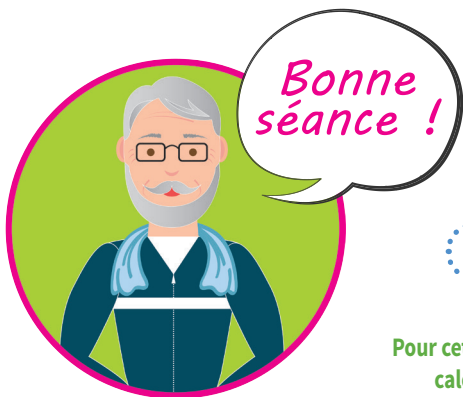
30 minutes pour rester en forme !!!

Détendez-vous et octroyez-vous 30 minutes pour votre santé !

Mettez votre musique préférée...

Enfilez une tenue et des chaussures adaptées...

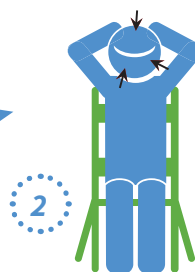
Et préparez votre bouteille d'eau !



Etape n°1

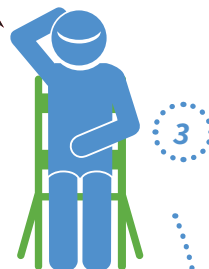


Pour cette séance, vous serez assis, bien calé au dossier de votre chaise.
Posez une main sur votre ventre. Inspirez lentement par le nez, sans lever les épaules et gonflez votre ventre comme un ballon. Expirez doucement par la bouche et videz votre ventre d'air.
4 fois.



Frictionnez votre crâne du bout des doigts, continuez sur votre front, vos joues et vos mâchoires.
1 minute.
Massez l'arête de votre nez, de haut en bas, entre votre pouce et votre index.
4 fois.

Posez une main à plat derrière votre tête, sur le haut de la nuque.
Passez votre main de bas en haut du crâne, en exerçant une pression, sans forcer sur votre nuque.
8 fois en alternant la main d'appui.



Massez doucement votre épaule gauche avec votre main droite. Même exercice à gauche.
30 secondes de chaque côté.



Jambes écartées et légèrement pliées, tapotez, avec vos poings fermés, la face externe de vos jambes, depuis les hanches jusqu'aux pieds.
Remontez sur la face interne, des chevilles jusqu'aux cuisses.
4 fois.



Echauffez vos mains en étirant vos phalanges et pressant doucement. Massez vos poignets entre votre pouce et votre index en anneau. Frottez vos mains pour les réchauffer.
1 minute.



• Allez à votre rythme, sans forcer, selon vos capacités pour éviter toute blessure.

• Pensez à bien respirer et à vous hydrater régulièrement et surtout prenez votre temps.

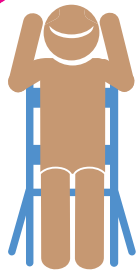


Hydratez-vous!

Etape n°2

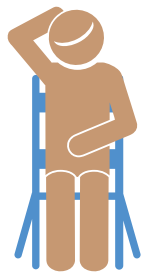
Vous pourrez, en pratiquant régulièrement, augmenter les séries des exercices proposés ou vous faire votre propre programme en respectant les étapes indiquées.

1



Fermez les yeux et posez vos mains de chaque côté de votre tête.
Inspirez et exercez une pression progressive sur votre crâne en expirant lentement.
Desserrez la pression sur l'inspiration suivante.
6 fois.

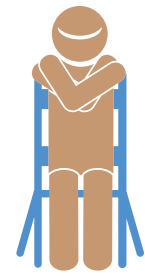
2



Posez votre main droite bien à plat à l'arrière du cou, puis tournez lentement la tête de droite à gauche et de gauche à droite.
Même exercice avec votre main gauche.
6 fois.

Massez votre nuque du bout des doigts
1 minute en alternant la main d'appui.

3



Bras croisés sur la poitrine, mains sur vos épaules, levez vos bras en inspirant profondément et abaissez-les lentement en expirant.
2 séries de 6.

Inspirez...
Expirez...
(x2)



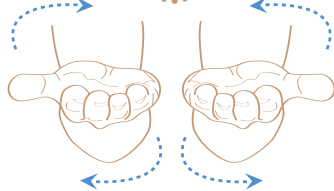
Mains ouvertes, faites tourner vos poignets vers l'intérieur puis l'extérieur.
2 séries de 6 dans chaque sens.

5

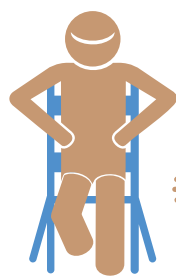


Mains jointes, poussez sur vos doigts en inspirant, tenez 5 secondes et relâchez en expirant lentement.
6 fois.

4



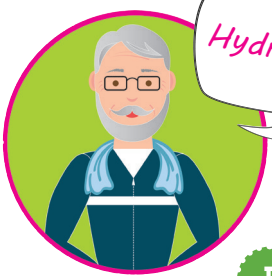
6



Jambes écartées, les bras le long du corps, ramenez le pied droit au mollet gauche puis reposez au sol.
Même exercice à gauche.
6 fois de chaque côté en alternant.

Hydratez-vous!

Etape n°3



2



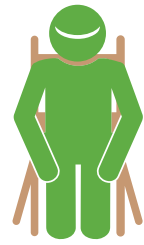
Détendez-vous et fermez les yeux pour ces 3 prochains exercices.
Chassez les tensions, en posant votre main droite sur votre épaule gauche, laissez-la glisser doucement jusqu'à vos doigts.
Même exercice à droite.
30 secondes de chaque côté.

4



Posez une main sur votre ventre.
Inspirez lentement par le nez, sans lever les épaules et gonflez votre ventre.
Bloquez votre respiration
2 secondes, expirez doucement par la bouche comme si vous souffliez au travers d'une paille et videz votre ventre d'air.
5 fois.

1



Posez vos mains de chaque côté de votre genou droit.
Du bout des doigts, pétrissez le creux poplité.
Avec vos pouces, massez-en les côtés.
Même exercice à gauche.
1 minute de chaque côté.

3



Massez doucement vos tempes.
30 secondes.
Avec votre index, venez masser le point entre vos 2 yeux.
30 secondes.

Partagez avec nous votre « expérience sportive », en un mot, une phrase ou une image à l'adresse : animation@ccas-tours.fr