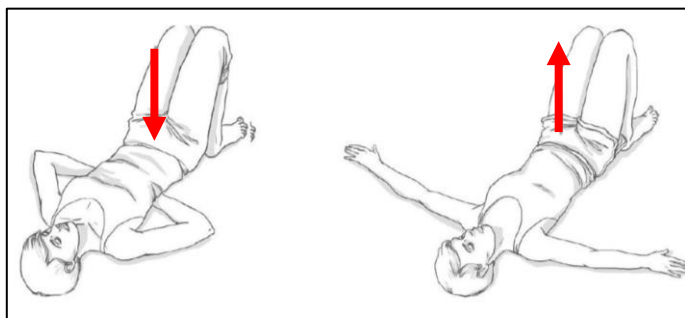


Bonjour Mesdames, Messieurs, chères ami.e.s de VIVA et d'ailleurs !

Cette semaine, Simone, membre de l'association et ancienne monitrice Gym Seniors, vous propose sa routine d'exercices du matin, à faire dans votre lit au réveil. Ces exercices réveillent doucement vos muscles et vos articulations pour vous donner de l'énergie au saut du lit !

BOUGER

1. Au réveil, encore couché·e dans votre lit, prenez 2 à 3 grandes inspirations. Inspirez par le nez et expirez par la bouche. Ensuite, étirez-vous de la pointe des orteils jusqu'au bout des doigts. Pensez bien à aussi vous étirez en diagonale pour détendre les muscles transversaux.
2. Allongez-vous bien à plat dans votre lit et fléchissez vos jambes pour poser vos pieds à plat sur le matelas. Vos bras sont perpendiculaires au torse. Sur une inspiration, poussez votre bassin vers le plafond, comme si vous vous cambriez. Restez dans cette position pendant 5 secondes. Sur une expiration, poussez votre bassin vers le bas comme si vous vouliez entrer dans le matelas. Restez dans cette position pendant 5 secondes. Répétez l'ensemble des mouvements 5 fois.



3. Dans la même position de départ, tendez votre jambe droite à l'expiration, et ramenez-la dans la position initiale à l'inspiration. Faites de même avec la jambe gauche. Répétez l'ensemble des mouvements 5 fois.
4. Toujours dans la même position de départ, soulevez légèrement le pied droit et faites des rotations de la cheville dans les deux sens. Revenez dans la position initiale et faites de même avec le pied gauche.



N° 5bis – 2^e vague
MERCREDI 16
DECEMBRE 2020

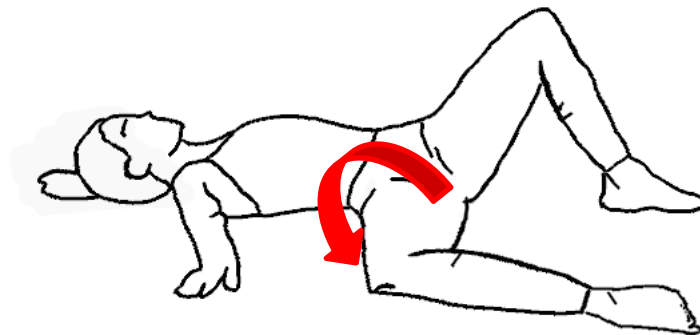


LA MOTIVATION DU JOUR :

« S'il y a bien une chose que j'ai apprise au cours de tous ces entraînements, c'est que nous sommes toujours meilleurs que ce que nous croyons. »

Arnold Schwarzenegger

5. Dans la même position de départ, ouvrez la hanche droite sur le côté en descendant votre genou droit en direction du matelas. Tenez la position 5 secondes en respirant profondément. Revenez à la position initiale et faites de même avec la hanche gauche.

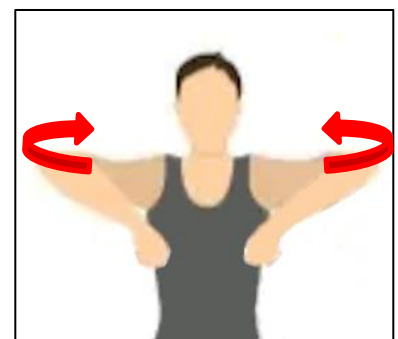


6. Répétez l'exercice précédent, mais cette fois, au moment de l'ouverture de la hanche, tendez les bras derrière votre tête à l'expiration. Si vous en êtes capable, joignez vos mains en croisant les doigts. A l'inspiration, ramenez vos bras dans la position initiale, c'est-à-dire perpendiculaire au torse.
7. Dans la même position de départ, joignez vos mains derrière votre nuque et soulevez la tête en direction de vos genoux en expirant. Reposez votre tête en inspirant. Durant cet exercice, concentrez-vous sur la contraction de vos muscles abdominaux.

Asseyez-vous sur le bord de votre lit sans vous précipiter. Laissez votre corps s'habituer à cette position redressée avant de commencer les prochains exercices.

8. Assis-e au bord du lit, penchez la tête en avant. Faites des rotations de la tête vers la droite, puis vers la gauche. Votre regard doit être dirigé vers l'horizon. Respirez profondément.
9. Assis-e au bord du lit, la tête et le dos droits, faites des rotations en avant et en arrière de vos épaules. Vous pouvez faire ces rotations simultanément, ou alors d'abord l'épaule droite, puis l'épaule gauche. Respirez profondément.

10. Assis-e au bord du lit, la tête et le dos droits, tendez vos bras devant vous à l'expiration. A l'inspiration, ramenez vos mains contre vos côtes, les coudes perpendiculaires aux épaules. Puis, tirez vos coudes vers l'arrière. A ce moment, vous devez sentir vos omoplates qui se contractent, et votre cage thoracique qui s'ouvre.



11. Assis au bord du lit, respirez profondément et pensez à un moment qui vous a fait plaisir la veille, ou à un moment qui vous fera plaisir le jour même, puis levez-vous lentement.

Bonne journée à toutes et à tous !