

De la gym sur chaise pour se maintenir en forme pendant le confinement

Durant le confinement, sortir de chez soi pour faire de l'exercice doit rester exceptionnel. Aller se promener est autorisé, avec une attestation de déplacement précisant désormais l'heure de sortie, mais cela doit se faire seul, pas plus d'une heure et à maximum un kilomètre de son domicile.

Or, l'OMS (organisation mondiale de la santé) recommande 30 minutes d'activités physiques par jour pour un adulte. Il est également recommandé de réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui renforcent les muscles, améliorent la souplesse et l'équilibre. Pour rompre les périodes prolongées passées en position assise, il est aussi conseillé de marcher quelques minutes ou s'étirer, au minimum toutes les deux heures.

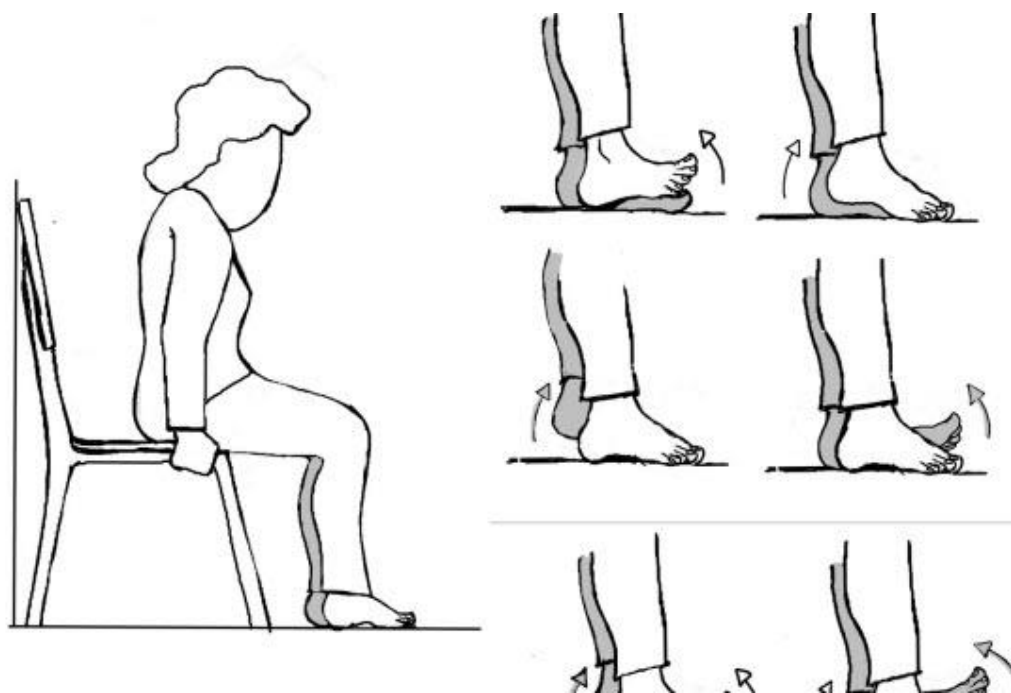
Alors comment faire pour continuer à bouger à la maison ?

Le Ministère des Sports a bien conclu des partenariats avec des applications Internet ou pour smartphones, afin de proposer gratuitement des séances d'entraînement, et de nombreuses initiatives fleurissent sur les réseaux sociaux, mais tout le monde n'a pas forcément accès à ces médias.

D'où cette première proposition d'exercices à réaliser chez soi quotidiennement. Ceux-ci ont été proposés par le docteur Karin Insel, médecin généraliste retraitée, et Caroline Bieber, coordinatrice seniors au centre socioculturel de Sarre-Union, en collaboration avec Christine Duplessix, kinésithérapeute.

Avant de débiter cette séance de gymnastique sur chaise, et pour que cette séance se passe en toute sécurité, il est conseillé d'installer sa chaise, contre un mur, ou contre la table si cette dernière est bien stable.

Exercice 1



Il faut tout d'abord s'asseoir sur le bord avant de la chaise, les pieds à plat au sol.

Levez les orteils d'un côté, talon au sol, puis on les repose.

Faites pareil de l'autre côté.

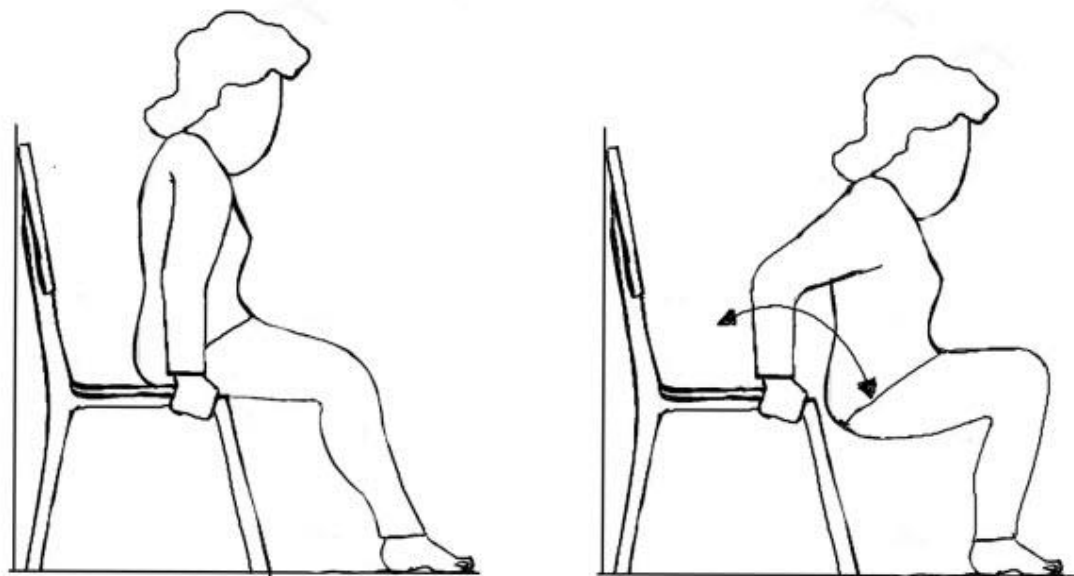
Décollez le talon du sol d'un côté, orteils au sol.

Puis on le repose avant de faire de même pour l'autre pied.

Maintenant, levez les orteils d'un côté et levez le talon de l'autre côté en même temps.

Alternez huit fois ou plus, selon vos possibilités.

Exercice 2



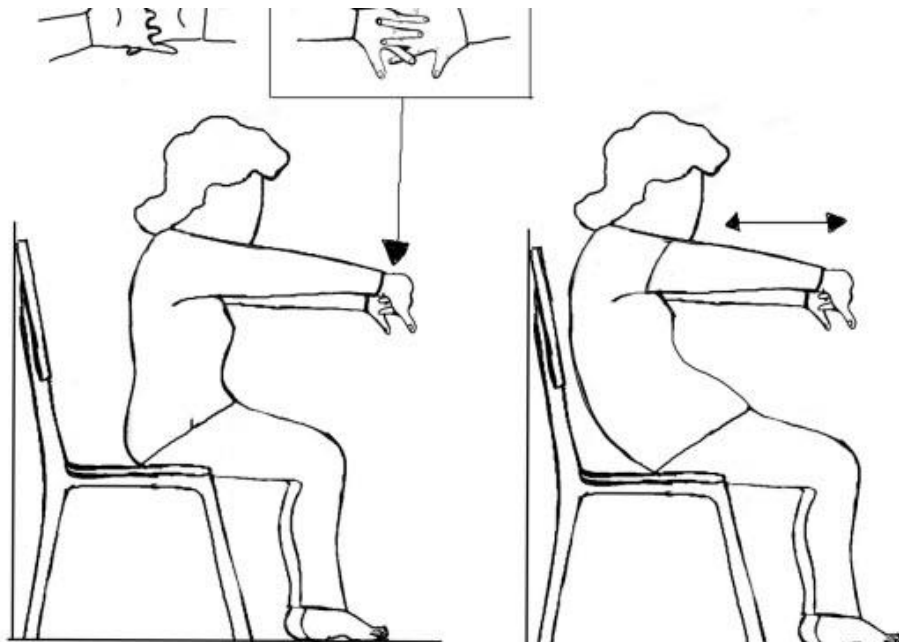
Assis sur le bord avant de la chaise, posez vos mains de chaque côté des fesses.

Avancez un peu vos pieds pour qu'ils soient au même niveau.

Soulevez les fesses, descendez les sous la chaise et remontez.

Faites cet exercice trois à huit fois, selon vos possibilités.

Exercice 3

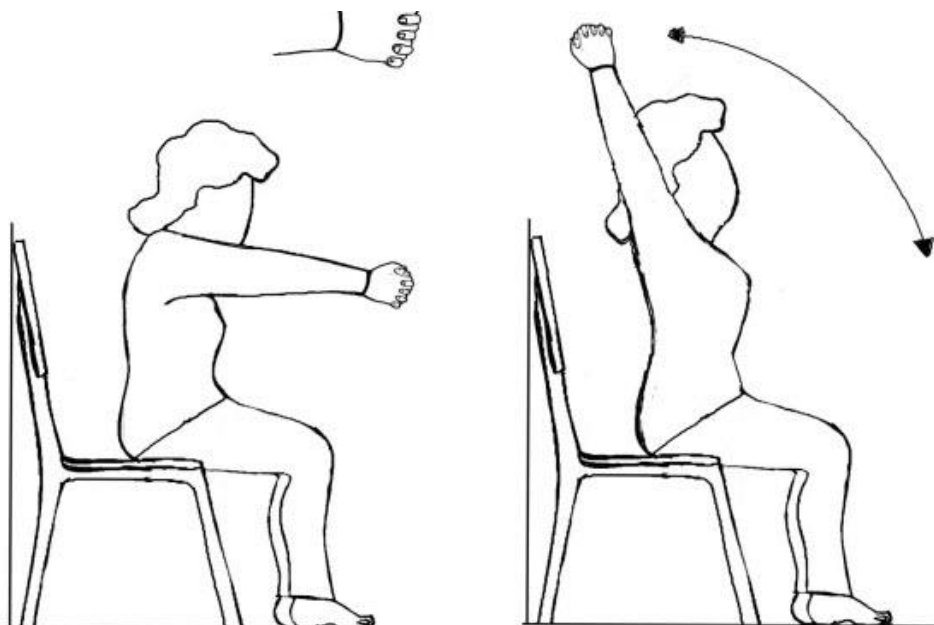


Asseyez-vous sur le bord avant de la chaise, les pieds à plat au sol. Croisez les doigts, puis retournez vos mains vers l'avant et tendez les bras.

Il faut alors arrondir son dos en arrière en basculant le bassin et revenir.

Faites cet exercice trois à huit fois, selon vos possibilités.

Exercice 3B

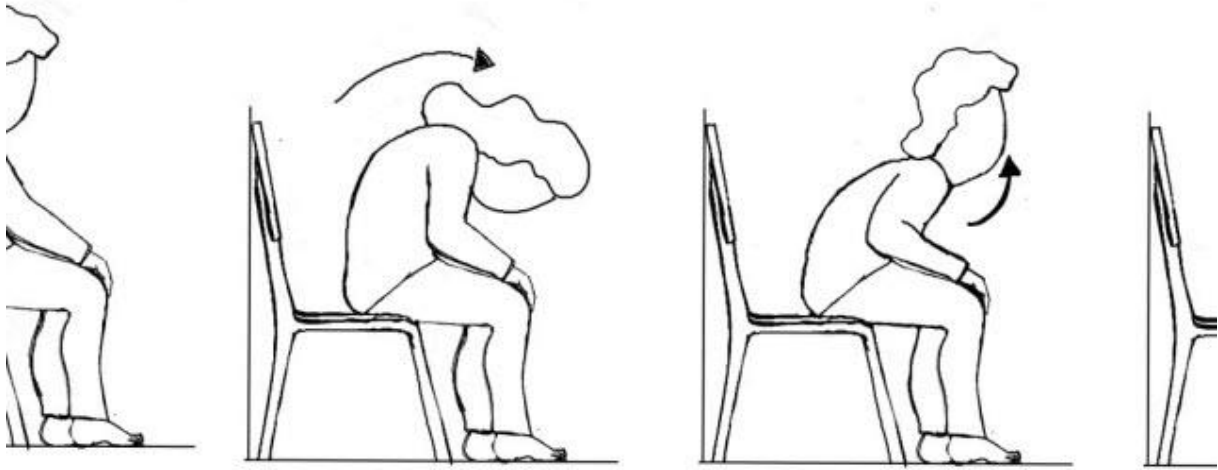


Les bras toujours tendus, retournez vos mains.

Puis montez-les au-dessus de ma tête et inspirez profondément.

Faites cet exercice trois à huit fois, selon vos possibilités.

Exercice 4



Toujours assis sur le bord avant de la chaise, écartez un peu plus les pieds et posez vos mains sur les genoux.

Arrondissez votre dos en avant pour ramener votre nez entre les jambes.

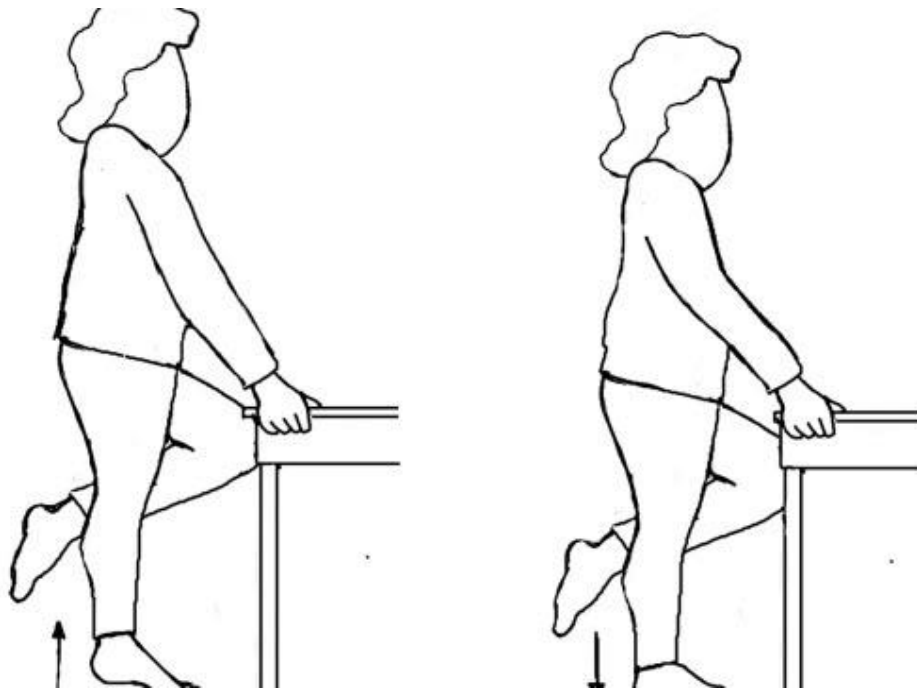
Avec le regard, suivez une ligne imaginaire devant vous pour lever doucement la tête.

Quand vous ne pouvez plus lever la tête, poussez votre poitrine vers le bas et levez la tête un peu plus.

Puis poussez sur vos mains pour vous redresser.

Faites cet exercice trois à huit fois, selon vos possibilités.

Exercice 5



Mettez-vous debout, les mains en appui sur une table et reculez un peu les pieds.

Décollez les talons, montez ensuite un genou sur la poitrine et redressez la tête.

Faites travailler le pied au sol en posant et en décollant le talon de trois à huit fois.

Faites ensuite la même chose de l'autre côté.