



Post 3 sur l'activité physique du 16/04/2020

Chers pratiquants



Bravo à tous pour votre *persévérance et envie irrésistible* de bouger.

Comme promis dans le post 2 du 15 avril, voici la 2^e partie sur le bas du corps.

- ❶ testez exercice par exercice
- ❷ puis, en fonction de la difficulté ressentie et de vos possibilités du moment, définissez votre nombre de répétition : 1, 2, 3 fois... 10 fois ?... 1 000 fois ? (alors là, je veux voir...).

L'essentiel est de ne pas aller dans la douleur et de penser PRO-GRE-SSI-VI-TE.

- ❸ partagez votre expérience en mots ou en images avec la communauté MRSS via: info@mrss.fr

Je vous invite à relire les **conseils et précautions de pratique** sur le post 1 du 25 mars :

<https://www.mrss.fr/uploaded/docs/post-1-ap-25-mars-2020.pdf>

POUR MEMO



Je ne pratique pas

- si je suis en quarantaine pour covid 19
- et/ou si j'ai de la fièvre
- et/ou si je tousse
- et/ou si je ressens une fatigue anormale
- et/ou si j'ai perdu brutalement l'odorat

ALLEZ ON Y VA



Le thème du post : Activité physique avec un matériel insolite mais d'actualité

3 rouleaux de papier toilette !



PARTIE 2

Pour faciliter la lecture, nous écrivons PQ pour papier toilette

Je m'excuse par avance pour la qualité des images.

La position de départ :

la position assise sur une chaise

- je m'assois de façon à ce que mes 2 pieds soient à plat au sol
- mon poids du corps est réparti de manière équitable sur mes 2 fesses
- mes pieds sont parallèles, écartés largeur du bassin
- je suis grand
- mon dos est décollé du siège, E-TI-RE
- mon bas du ventre est serré pour tenir le bas du dos



pieds écartés largeur du bassin

pieds alignés

2 pieds à plat au sol

ligne des 2 gros orteils //

POUF!

rien que la position assise est un exercice en soi !

Exercice 1

- placer le PQ verticalement sur la cuisse gauche
- le retourner à l'horizontal → vous avez votre hauteur de travail
- lever le genou pour toucher le PQ avec la cuisse
→ = un lever vertical dans l'axe de départ de la jambe qui travail



je change de jambe



gardez les épaules relâchées et basses

ne cambrez pas le dos

serrez les abdos

pendant toute la durée de l'exercice



Pour voir la vidéo :

https://www.facebook.com/florence.odin.3/videos/o.216280979753968/905966793198608/?type=2&theater¬if_t=video_processed¬if_id=1586925084172600

Exercice 2

- prendre le PQ dans la main gauche
 - placer le PQ au niveau de la cuisse **gauche**
 - lever le genou **droit** pour toucher le PQ
- = un lever vertical décalé par rapport à l'axe de départ de la jambe qui travail

la main gauche ne bouge pas

c'est le genou droit qui bouge !!!



je change de côté



gardez les épaules relâchées et basses

ne cambrez pas le dos

serrez les abdos

pendant toute la durée de l'exercice



Et oui, toujours !



Pour voir la vidéo :

<https://www.facebook.com/florence.odin.3/videos/905978143197473/>

Exercice 3

- prendre le PQ dans la main gauche, le poser sur la cuisse gauche
- tendre la jambe gauche le pied relâché



ma cuisse gauche ne se soulève pas de la chaise

je tends ma jambe dans l'amplitude qui m'est permise

je change de côté, jambe droite



gardez les épaules relâchées et basses

ne cambrez pas le dos

serrez les abdos

pendant toute la durée de l'exercice

Et oui, toujours !



Pour voir la vidéo :

<https://www.facebook.com/florence.odin.3/videos/906256616502959/>

Exercice 4

- tendre la jambe gauche le pied flex = pied au sol, je fléchis ma cheville en gardant le talon au sol, mes orteils sont relevés vers moi, je garde cette position de cheville pour tendre la jambe cet exercice demande plus de souplesse au niveau de l'arrière de la jambe que le précédent

c'est normal si vous tendez moins la jambe



mes orteils sont relevés vers moi

ma cheville est fléchit vers moi



ma cuisse gauche ne se soulève pas de la chaise

je change de côté, jambe droite



Pour voir la vidéo :

<https://www.facebook.com/florence.odin.3/videos/906256616502959/>

Exercice 5

- passer le PQ autour de sa cuisse droite

dans un sens



puis dans l'autre sens



et je change de jambe : autour de la cuisse gauche



Pour voir la vidéo :

https://www.facebook.com/florence.odin.3/videos/o.216280979753968/906274699834484/?type=2&theater¬if_t=video_processed¬if_id=1586961252253485

Exercice 6

- faire un 8 autour de ses cuisses



ne cambrez pas le dos

ne l'arrondissez pas

serrez les abdos

pendant toute la durée de l'exercice



Pour voir la vidéo :

https://www.facebook.com/florence.odin.3/videos/o.216280979753968/906309499831004/?type=2&theater¬if_t=video_processed¬if_id=1586964581025075

Exercice 7

- placer le PQ sur le côté
- toucher le avec le genou



je change de côté



Pour voir la vidéo :

https://www.facebook.com/florence.odin.3/videos/o.216280979753968/906314396497181/?type=2&theater¬if_t=video_processed¬if_id=1586965181532742

Exercice 9

- placez le PQ entre les 2 cuisses
- serrez le PQ 3 secondes, relâchez 3 secondes et ainsi de suite...



Pour voir la vidéo :

https://www.facebook.com/florence.odin.3/videos/o.216280979753968/906317643163523/?type=2&theater¬if_t=video_processed¬if_id=1586965534841472

Exercice 10

- mettez-vous en chaussettes ou pieds nus
- placez le PQ sur un pied
- levez le pied tout en gardant le PQ en équilibre dessus !!!



changer de pied



Pour voir la vidéo :

https://www.facebook.com/florence.odin.3/videos/o.216280979753968/906321563163131/?type=2&theater¬if_t=video_processed¬if_id=1586965791052072

A PLUS TARD ...

N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions, à nous maillez un commentaire, une photo ou vidéo de vos exercices...

Florence ODIN

coordinatrice APA à la MRSS

Icons : <https://pixabay.com/fr/>