

ATLANTIS

Séance de renforcement musculaire



CIRCUIT TRAINING SPÉCIAL SÉNIORS

Le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres. Une fois l'entraînement terminé, l'enchaînement est repris depuis le début. Dans cette séance, chaque exercice dure 1 minute avant 30 secondes de récupération ; ensuite, vous enchaînez sur le mouvement suivant.



Objectif de la séance

Sur cette séance, nous allons travailler les cuisses, l'équilibre, les biceps, les épaules, la taille et les abdominaux sans aller au-delà de ses limites.



Durée de la séance

20 à 35 minutes



Matériel nécessaire

Deux bouteilles d'eau avec la contenance de votre choix (0,5L, 1L ou 1,5L).

Une surface pas trop dure pour vous allonger lors du dernier exercice (tapis de sol, matelas de votre bain de soleil ou en dernier recours sur votre lit, s'il n'est pas trop mou).

Échauffement (5 minutes)

- Bras le long du corps, enrroulez les épaules 10 fois vers l'arrière puis 10 fois vers l'avant
- Bras tendus, mains même hauteur que les épaules, faites 10 rotations de bras dans un sens puis 10 dans l'autre
- 10 montées de genoux, 10 talons fesses à répéter 2 fois
- Recommencer le tout une deuxième fois



Le circuit (15 minutes environ)

Exercice 1 → FENTES

- **PIED DROIT DEVANT**
Pensez à garder le buste bien droit et les deux genoux doivent être en angle droit sur la descente.
- **PIED GAUCHE DEVANT**



Exercice 2 → TAILLE

- **ÉLEVATION DU BUSTE VERS LA DROITE**
(bouteille d'eau dans la main gauche)
Plier le buste vers la droite, votre coude droit cherchant à viser la cheville droite. N'oubliez pas d'avoir une bonne posture, les genoux sont légèrement fléchis, les jambes ne bougent pas et votre dos reste droit.
- **ÉLEVATION DU BUSTE VERS LA GAUCHE**
(bouteille dans la main droite) Idem mais à gauche.



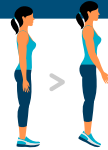
Exercice 3 → CHAISE

- Travail des cuisses en profondeur. Pensez à votre posture, le dos bien droit et entièrement plaqué contre le mur.
- Également très important, vos genoux doivent être au-dessus de vos chevilles et ne jamais dépasser vos pointes de pied (angle droit).



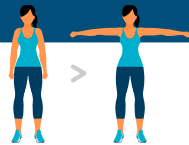
Exercice 4 → ÉQUILIBRE

- Position debout, montez sur les pointes de pied et redescendez sans toucher le sol et sans vous tenir.
- Si l'équilibre vous fait défaut, mettez-vous à côté d'un mur ou d'un dossier de chaise pour vous tenir.



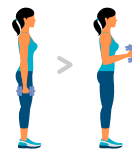
Exercice 5 → ÉLEVATIONS LATÉRALES

- Mains contre les cuisses, monter les mains à hauteur des épaules en gardant les paumes vers le sol.



Exercice 6 → BICEPS

- Une bouteille d'eau dans chaque main, les paumes de main vers le plafond et les coudes collés contre les côtes tout le long de l'exercice.
- Vous démarrez à hauteur de cuisse et pliez vos coudes afin de ramener les bouteilles à votre poitrine.



Exercice 7 → ABDOMINAUX

- La tête et vos épaules sont au sol et les bras le long du corps. Si vous avez des douleurs aux cervicales vous pouvez glisser un coussin sous la tête.
- 10 pédalages en marche avant / 10 en marche arrière (et vous répétez l'exercice pendant une minute).
- Option plus difficile pour les habitués : buste légèrement décollé et mains sous la tête.



LES CONSIGNES

On reste sur chaque exercice 1 minute et on marque une pause de 30 secondes avant de passer au suivant.

Le circuit est à réaliser une fois lors d'une reprise d'activités.

Si vous n'avez pas de courbature et une grande forme, faites-le deux fois d'affilée lors d'une prochaine séance.

Penser à bien s'hydrater et à s'étirer en fin de séance !